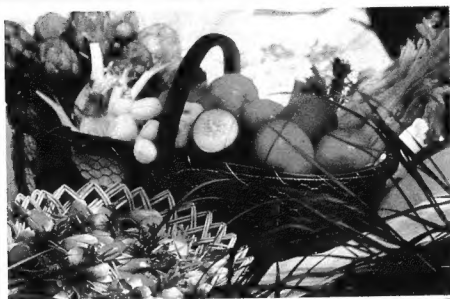


الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان الجزء الأول



١٩٩٤

تأليف

د. محمد كمال السيد يوسف



الدار العربية للنشر والتوزيع

الموسوعة المصرية
في
تغذية الانسان

الجزء الأول

الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان

الجزء الأول

تأليف

دكتور محمد كمال السيد يوسف
أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
كلية الزراعة - جامعة أسيوط



الدار العربية للنشر والتوزيع

• حقوق النشر

الموسوعة المصرية في تغذية الانسان

الجزء الأول

الطبعة الأولى ١٩٩٣

رقم الايداع ٩٣ / ٩٣٨٦

ISBN 977 / 258 / 054 / 3

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر © محفوظة

لدار العربية للنشر والتوزيع

٣٢ ش عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٦٢٣٣٧٧ - ٢٦٢٥١٥٢

طبع بمطابع فرست

٧ ش عمر بكير - مصر الجديدة - ت: ٢٦٧.٧٦٦

لا يجوز نشر أى جزء من هذا الكتاب أو إختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أى وجه أوبأى طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك ، إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدمات .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

* يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ . (سورة البقرة آية ١٧٢) .

* فليَنظر الإنسان إلى طعامه (سورة عبس آية ٢٤) .

* اليوم أحل لكم الطيبات . (سورة المائدة آية ٥) .

* وفاكهة مما يتخيرون . (سورة الواقعة آية ٢٠) .

* ولحم طير مما يشتهون . (سورة الواقعة آية ٢١) .

”صدق الله العظيم“

« إهداء »

- * إلى والدى العزيز مثلى الأعلى .
- * إلى أمى الطاهرة ملهمتى .
- * إلى توأم روحى أخواتى الغاليات كريمان ، وجدان ، نجوان .
- * إلى زوجتى الحبيبة خديجة رفيقة رحلة عمرى .
- * إلى أجمل الزهور فى بستان حياتى
أولادى حنان ، إيمان ، أحمد .
- * إلى تلاميذى الأعزاء .
- * إلى أبناء بلدى مصرنا الحبيبة .
- * إلى مكتبتنا العربية .
- * إلى هؤلاء جميعاً .
- أقدم بكل تواضع هذه الموسوعة .
- وقفنا الله جميعاً إلى ما فيه صالح الإنسانية .
- ووطننا الحبيب .

مقدمة الناشر

يتزايد الاهتمام باللغة العربية في بلادنا يوماً بعد يوم ، ولاشك أنه في الغد القريب ستستعيد اللغة العربية هيبتها التي طالما استهنت وأذلت من أبنائها وغير أبنائها ، ولا ريب في أن إذلال لغة أية أمة من الأمم هو إذلال ثقافي وفكري للأمة نفسها ، الأمر الذي يتطلب تضافر جهود أبناء الأمة رجالاً ونساءً ، طلاباً وطلبات ، علماء ومتقنين ، مفكرين وسياسيين في سبيل جعل لغة العروبة تحتل مكانتها اللائقة التي اعترف المجتمع الدولي بها لغة عمل في منظمة الأمم المتحدة ومؤسساتها في أنحاء العالم ؛ لأنها لغة أمة ذات حضارة عريقة استوعبت — فيما مضى — علوم الأمم الأخرى ، وصهرتها في بوتقتها اللغوية والفكرية ؛ فكانت لغة العلوم والآداب ، ولغة الفكر والكتابة والمخاطبة .

إن الفضل في التقدم العلمي الذي تنعم به دول أوروبا اليوم يرجع في واقعه إلى الصحوحة العلمية في الترجمة التي عاشتها في القرون الوسطى . فقد كان المرجع الوحيد للعلوم الطبية والعلمية والاجتماعية هو الكتب المترجمة عن العربية لابن سينا وابن الهيثم والفارائي وابن خلدون وغيرهم من عمالقة العرب . ولم ينكر الأوروبيون ذلك ، بل يسجل تاريخهم ما ترجموه عن حضارة الفرائعة والعرب والإغريق ، وهذا يشهد بأن اللغة العربية كانت مطوعة للعلم والتدريس والتأليف ، وأنها قادرة على التعبير عن متطلبات الحياة وما يستجد من علوم ، وأن غيرها ليس بأدق منها ، ولا أقدر على التعبير . ولكن ما أصاب الأمة من مصائب وجودها بدأ مع عصر الاستعمار التركي ، ثم البريطاني والفرنسي ، عاق اللغة من النمو والتطور ، وأبعدتها عن العلم والحضارة ، ولكن عندما أحس العرب بأن حياتهم لا بد من أن تتغير ، وأن جهودهم لإبد أن تدب فيه الحياة ، اندفع الرواد من اللغويين والأدباء والعلماء في إحياء اللغة وتطويرها ، حتى أن مدرسة قصر العيني في القاهرة ، والجامعة الأمريكية في بيروت درّستا الطب بالعربية أول إنشائها . ولو تصفحنا الكتب التي ألّفت أو تُرجمت يوم كان الطب يدرس فيها باللغة العربية لوجدناها كتباً ممتازة لا تقل جودة عن أمثالها من كتب الغرب في ذلك الحين ، سواء في الطب ، أو حسن التعبير ، أو براعة الإيضاح ، ولكن هذين المهيدين تنكرا للغة العربية فيما بعد ، وسادت لغة المستعمر ، وفرضت على أبناء الأمة فرضاً ، إذ رأى الأجنبي أن في خنق اللغة مجالاً لفرقة تقدم الأمة العربية . وبالرغم من المقاومة العنيفة التي قابلها ، إلا أنه كان بين المواطنين صنائع سبقوا الأجنبي فيما يتطلع إليه ، ففتنوا في أساليب التلقا له اكتساباً لمرضاته ، ورجال تأثروا بمحلات المستعمر الظللة ، يشككون في قدرة اللغة العربية على استيعاب الحضارة الجديدة ، وغاب عنهم ما قاله الحاكم الفرنسي لجيشه الزاحف إلى الجزائر : « علموا لغتنا واتشروها حتى تحكم الجزائر ، فإذا حكمت لغتنا الجزائر ، فقد حكمتها حقيقة . »

محتويات الجزء الأول

من الموسوعة المصرية لتغذية الإنسان

رقم الصفحة

مقدمة :

الباب الأول : أساسيات التغذية .

٢١ الفصل الأول : مقدمة تاريخية عن التغذية.
٢٥ الفصل الثاني : بدء التغذية.
٢٧ الفصل الثالث : مصطلحات غذائية هامة.
٣٩ المراجع

الباب الثاني : الجوع والشبع والقيمة الشبعية للأغذية .

٤٣ الفصل الأول : أنواع الجوع
٤٧ الفصل الثاني : تنظيم عملية تناول الطعام
٥٣ الفصل الثالث : القيمة الشبعية للأغذية.
٥٥ المراجع

الباب الثالث : التغذية الصحية

٥٩ الفصل الأول : مفهوم التغذية الصحية
٦٣ الفصل الثاني : أثر التغذية الصحية على الأفراد
٦٧ الفصل الثالث : أثر التغذية الصحية على مقومات الشخصية
٧١ الفصل الرابع : مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي للأمة
٧٥ المراجع

الباب الرابع : العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة

٨١ الفصل الأول : تأصيل العادات والمعتقدات الغذائية
٨٥ الفصل الثاني : بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام
١٠١ الفصل الثالث : العادات الغذائية المصرية الخاطئة

١٤٧	الفصل الرابع : المعتقدات الغذائية المصرية الخاطئة
١٨٢	المراجع
		الباب الخامس : الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة
١٩١	الفصل الأول : الأغذية فى القرآن الكريم
٢١١	الفصل الثانى : الأغذية فى السنة المطهرة
٢١٦	المراجع
		الباب السادس : التخطيط الغذائى
٢٢٦	الفصل الاول : مفهوم التخطيط الغذائى
٢٢٧	الفصل الثانى : مقترحات التخطيط العلمى لإطعام المواطنين
٢٥٩	المراجع
٢٦٧	الباب السابع : الوصايا العشر فى التغذية الصحية
٢٧٣	الباب الثامن : المصطلحات الغذائية الهامة الواردة فى الجزء الأول
٢٨٨	فهرس الجداول :
٢٨٩	كشاف موضوعى أبجديى
٣٠٣	جدول القيمة السعرية والقيمة الغذائية للأغذية

مقدمة

لعل موضوع تغذية وأغذية الإنسان من أهم الأمور التي شغلت البشرية منذ بدء الحياة على وجه الأرض . فلقد كانت ولا تزال وستظل دائما أبدا تغذية الإنسان من أهم الأمور الحياتية اليومية لكل الأفراد والشعوب والمجتمعات والدول ، مادام هناك قلب واحد ينبض على سطح الأرض .

ومن الجدير بالذكر هنا أن مشكلة البحث عن الغذاء وتوفير الاحتياجات اليومية منه كانت أول الشواغل التي استبنت بفكر الإنسان الأول ، وسبحان من أودع في كل قلب وفكر ما أشغله .

ونظراً لأن عملية التغذية تبدأ مبكرة جداً منذ اللحظة التي يبدأ فيها التفتاء الحيوان المنوي بالبويضة إيداناً ببدء الحياة ، فإنها تظل وينفس القدر من الأهمية طوال حياة الجنين إلى أن يخرج إلى الدنيا ويرى النور ، وعبر مراحل عمره حتى آخر نبضة في قلبه ، عندما يأذن الله بقضاء أجله حتى ولو بعد عمر طويل .

وتكمن مشكلة الإنسان في أنه ليس من السهولة بمكان معرفة الاحتياجات الغذائية والسعيرية اليومية المثلى لكل فرد ، والتي تغطي متطلباته اليومية من العناصر الغذائية الضرورية والسعرات اللازمة يوماً زيادة أو نقصان ، دون توفر قدر كاف من الوعي الغذائي والثقافة الغذائية والمعالج الرئيسية الغذائية .

وتأسيساً على ذلك فإنه لا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن دراسة تغذية الإنسان ربما تمثل أحد المقررات الدراسية الهامة لجميع الدارسين ، سواء في مرحلة الطفولة أو التعليم ما قبل الجامعي بفروعه المختلفة ، وهذا ما حدا بالهيئات الدولية مثل منظمة الأغذية والزراعة وهيئة الصحة العالمية إلى التوصية بتدريس مقرر تغذية الإنسان في جميع مراحل التعليم لأهميته القصوى لكل المواطنين على حد سواء .

واقـد بدأت الدول الأوربية والولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا في تطبيق هذه التوصية ونقلها إلى حيز الواقع ، إيماناً منها بالدور المتعاظم الذي تلعبه التغذية في حياة الأفراد والجماعات والشعوب والمجتمعات ، بيد أننا لازلنا في الشرق لا نولى تغذية الإنسان ما تستحقه من الاهتمام ، حيث يقتصر تدريس مقررات تغذية الإنسان على كليات الزراعة، والطب البشرى والتمريض ، والمعاهد الصحية ، وكليات السياحة والفنادق ، والاقتصاد المنزلى .. والمعاهد المتوسطة (المعاهد الزراعية ، والمعاهد الصحية ، ومعاهد التمريض) وكذلك المدارس الثانوية الزراعية والمدارس الثانوية للتمريض ، والمدارس الفندقية .

فضلاً عن أن العصر الذى نعيش فيه الآن يتمثل فى التحدى التكنولوجى وصعوبة اللحاق والإلمام بأبعاد الثورة العلمية والتكنولوجية سريعة الإيقاع فى مجال تغذية الإنسان ، وفى نفس الوقت فإننا فى دول الشرق عموماً . لازلنا نعانى من الأمية التعليمية بصفة عامة، حيث تصل عندنا فى مصر - على سبيل المثال - إلى نحو ٤٩٪ من جملة السكان طبقاً للإحصائيات الرسمية الأخيرة . ودرجة أكبر لازلنا نعانى من أمية الوعى الغذائى - بصفة خاصة - حتى بين جموع المتعلمين بغض النظر عن درجة ومستوى تعليمهم ، فى حين أن العالم يتحدث اليوم عن أمية الكمبيوتر .

ومن جهة أخرى فإن ما تواجهه مصر الآن من مشكلة سكانية ثلاثية الأبعاد - بعد كمى يتمثل فى زيادة معدل الزيادة السكانية عن معدل التنمية الإقتصادية ، وبعد كفى يتمثل فى تدنى الخصائص السكانية على مستوى التعليم والصحة والتغذية ، وبعد جغرافى يتمثل فى سوء التوزيع الجغرافى - تهدد بلاشك أمنها الغذائى ، وبالتالي أمنها القومى .

لكل ما تقدم فإننى وجدت لزاماً على أن أسطر هذه الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، لإحساسى بأن المكتبة العربية فى حاجة ماسة إليها ، ولأن موضوع نشر الثقافة الغذائية يعتبر ضرورة قومية ملحة لكل مواطن .

ولا أخفى عن القارئ أن كتابة هذه الموسوعة كانت من الأمور التي شغلت فكرى منذ وقت طويل ، بيد أن التطور الهائل فى تغذية الإنسان فى السنوات الأخيرة شجعنى على البدء فى كتابتها حتى لا تتأخر عن اللحاق بركب الثورة الغذائية الحديثة ، وحتى يتسنى لى توصيل المعالم الرئيسية فى المتوال الغذائى للمواطن العربى ببسر ما أمكنتنى ذلك .

وما دمت قادراً على أن أقدم للناس بعض حصاد عمري وخبرتي فى مجال تغذية الإنسان - لا أبغى به إلا وجه الله - فإنتى أرى أن واجبى يحتم على ألا أتأخر عن ذلك العمل ، لأنه - مما لا شك فيه - كاتم العلم مثل كاتم الشهادة آثم وملعون ، كما قال الرسول الكريم ﷺ .

وسوف تصدر هذه الموسوعة بمشيئة الله فى عدة أجزاء تكمل بعضها البعض ، بحيث تغطى أجزاؤها الخمسة عشر المعارف والمعالم الرئيسية فى مجال تغذية الإنسان .

وأدعو الله أن يبارك لى فيما تبقى من عمري ، حتى أستطيع أن أنجز هذه الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، لتكون علماً ينتفع به قراء العربية فى كل مكان .

وأرجو أن يكون الله قد وفقنى بفضلله وعونه ورعايته فى وضع اللبانات الأولى لهذا العمل المعلق .

والله أسأل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم إنه نعم المولى ونعم النصير .

أسيوط تحريراً فى ٢٨ فبراير ١٩٩٢

المؤلف

أ . د . محمد كمال السيد يوسف

الباب الأول

أساسيات التغذية

Principles of Nutrition

بسم الله الرحمن الرحيم

" بسم الله تبدأ " يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم وأشكروا لله أن كنتم إياه تعبدون " (سورة البقرة آية ١٧٢) صدق الله العظيم .

حقاً يجتمع الكلام فى هذا البحث على أمرين من أهم شواغل البشرية ، أولهما التغذية الصحية .. التى تؤدى إلى إكمال رفاهية الفرد وسعادته ، وإحساسه بحالة النعيم ، واستقراره وزيادة طاقته الإنتاجية . والأمر الثانى ترشيد الإستهلاك الغذائى والذى بدوره تظهر حالات سوء التغذية والبطنه على حد سواء ، وتضيق عدالة التوزيع ، ويعم الأسلوب غير الحضارى فى المجتمع .

وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد يسر لنا كل ما نحتاج إليه من غذاء وشراب ، نقوى به على أداء رسالتنا فى الحياة من أعمال شريفة وعبادات مفروضة . وحسبنا حتى نقف على هذه العظمة الألهية التى أخرجت لنا هذا الغذاء المختلف أشكاله وألوانه ومذاقه ، والذي يسقى بما . واحد أن نقرأ قول الله تبارك وتعالى الذى يأمرنا فيه حتى نكون موحدين : بأن ننظر إلى طعامنا نظرة عاقلة مفكرة متدبرة فيقول سبحانه :

" فليُنظر الإنسان إلى طعامه * أنا صببنا الماء صبا * ثم شققنا الأرض شققا * فأنبتنا فيها حبا * وعنبا وقضبا * وزيتونا ونخلأ * وحدائق غلبا * فاكهة وأبا * متاعاً لكم ولاتعامكم " (سورة عبس آيات ٢٤ - ٣٢) .

ويقول جل شأنه " اليوم أحل لكم الطيبات " (سورة المائدة آية ٥) وما لا شك فيه أنه إذا كان الله سبحانه قد أحل لنا الطيبات من الطعام وهى الحلال ، فمن الأخرى أن تهتم الدولة بتوفير الغذاء الصحى الطيب عالى الجودة للمواطنين ، باعتبار ذلك من أهم السمات الحضارية المميزة للشعوب المتقدمة فى العصر الحديث ، بما يكفل لهم عنصرى الأمن

الغذائي Food Security والأمان الغذائي Food Safety لحمايتهم من المخاطر التي قد تنجم عن إستهلاك أغذية غير صحية ، أو منخفضة الجودة غير مطابقة للمواصفات القياسية الغذائية ، ويؤكد ذلك حرص المواطنين بالدرجة الأولى على ترشيد إستهلاكهم الغذائي نونما إسراف ، عملاً بوصايا الرسول الكريم في أحاديث النبوة الشريفة :

” كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة ” (أخرجه أحمد والبخارى والنسائي والحاكم وابن ماجة) .

فالآكل والشرب عنصران أساسيان في بناء الجسم وإستمرار الوجود الإنساني ، فضلاً عن غيره من الحيوانات الأخرى ، وإلى غير ذلك من المخلوقات التي لا يعلمها إلا الله ، باستثناء الملائكة فهم لا يكلون ولا يشربون .

وإمل هذا الحديث النبوي الشريف أول درس للبشرية في ترشيد الإستهلاك الغذائي ، وقد أكد الرسول الكريم هذا المعنى في الأحاديث النبوية الشريفة التالية :

” ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلاً فثلاث لطعامه ، وثلاث لشرابه ، وثلاث لنفسه ” (رواه الترمذى) .

” نحن قوم لا ناكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع ”

” جاهلوا أنفسكم بالجوع والعطش فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله ” .

” أفضلكم منزلة عند الله يوم القيامة أطواكم جوعاً ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل تؤم أكل شروب ” .

” المعدة بيت الداء والحمية رأس الداء ” .

مما سبق يتضح الأهمية القصوى لترشيد إستهلاك الغذاء والتأكيد على كونه غذاء صحياً طيباً .

ولابد لنا من التسليم بوحدة المصير الإنساني ، لأن الله الذى هو واهب كل شئ قد خلقنا جميعنا أسرة واحدة ، ذات رسالة سامية ، هى تعمير الكون ونشر العلم والحضارة وتوفير الغذاء الطيب والأمان والإستقرار للإنسان ، الذى إصطفاه الله خليفة له في الأرض ، وقد علمتنا التجارب المتعاقبة أننا لا نستطيع أن ننجح فى أداء هذه الرسالة السامية إلا فى إطار الترابط والتعاون والترشيد ، ونبذ التعصب والأناية ، والله يذكرنا فى كتابه الحكيم بوحدة الأصل الإنساني " يا أيها الناس إتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة " (سورة النساء آية ١) كما يذكرنا بأن الخلق - هو أعظم المعجزات الربانية - يشمل كل ما فى الوجود ، وثم كان جديرأ بنا أن نحمده على عطائه ، ونقتسم ما وهبنا فى المشرق والمغرب : " الله الذى خلق السموات والأرض ، وأنزل من السماء ماء فأخرج به من الثمرات رزقاً لكم " . (سورة إبراهيم آية ٢٢) ، والمسيح عليه السلام يضرب لنا المثل والقدرة حين يأمر تلاميذه بأن يتقاسموا كسرات الخبز المعذبة التى كانت فى حوزتهم مع الجمع الكبير فى الجليل ، فإذا بنعمة الله وبغيره غامرة لا تترك نفساً إلا شملتها .

مقدمة تاريخية عن التغذية

مما لا شك فيه أن الغذاء والكساء والمسكن هي الضروريات الثلاثة لبقاء وإستمرار الحياة ، وإن كان الغذاء يأتى فى المقام الأول كضرورة يومية ملحة لأجل البقاء .

ويبدو أن المصريين القدماء كانوا أول من أهتم بموضوع تغذية الإنسان ، حيث وضع من آثارهم ونقوشهم الحجرية التى يرجع تاريخها إلى عام ٢٤٠٠ قبل الميلاد أنهم أول من أدخل نظام تعيين حكام لشئون التغذية والإطعام وتقنين الأغذية ، كما ربطوا بين كثرة الأكل وعلاقة ذلك بكثير من الأمراض .

ومن جهة أخرى فإنه فى عهد الاغريق فكر الفيلسوف اليونانى هيبوقراط الشهير الذى لقب " أبو الطب " فى الفترة من عام ٤٦٠ - ٣٥٩ قبل الميلاد فى مشاكل الأغذية المختلفة ، ورد فعل الجسم بالنسبة لطعام . وبالرغم من عدم توفر إمكانيات البحث فى ذلك الوقت فإنه توصل إلى بعض الحقائق الغذائية الهامة التى أثبت الطب الحديث صحتها ، ومن أهمها " أن أجسام الأطفال النامية تحتاج إلى قدر أكبر من الطعام عن البالغين ، والإضعفت وهزل الجسم " ، " طعامكم نواويكم ، ونواويكم فى طعامكم " .

وجاء بعده الطبيب العربى الأشهر ابن سينا عندما قال مقولته المشهورة " أعدل عن النواء إلى الغذاء " .

هناك مثل انجليزى يقول " وجبة اللحم قد تكون مغذية لشخص فى حين أنها قد تكون سامة لآخر " . وهو مثل لا تشويهه شائبة فاللحم للشباب نواء وللشيخ داء .

وكان الطبيب اليونانى جالن Galen فى الفترة من عام ١٣٠ - ٢٠٠ بعد الميلاد هو أول من أجرى بحثاً غذائياً بالإسكندرية ، حيث درس دور المعدة فى عمليات هضم الأغذية وتجزئتها للأغذية إلى أجزاء دقيقة يسهل إمتصاصها .

وفى إيطاليا قال ليونارد دى لاقتشى رسامها الأعظم (١٤٥٢ - ١٥١٩م) مقولته الشهيرة " إذا لم تمد الجسم بغذاء يعادل الذى فقد منه سوف يفقد الجسم حيويته أما إذا توقف إمداد الجسم بالغذاء فقد فقدت الحياة ، وقد عرف عنه إهتمامه الكبير بموضوع الغذاء .

ثم جاء العالم سانكتوريوس Sancterius فى الفترة من (١٥٦١ - ١٦٣٦م) وأجرى تجارب غذائية هامة عن العلاقة بين الصيام وتغيرات وزن الجسم.

وقد توصل ماجندى Magendi (١٧٥٥ - ١٧٨٣م) إلى أنه بتغذية كلاب التجارب على السكر أو الزبد أو زيت الزيتون مع الماء المقطر مانت ، فاستنتج أن البروتين ضرورى للغذاء .

وفى ألمانيا قال فون ليبيج Von Liebig (١٨٠٣ - ١٨٧٣م) أن الدهون والمواد الكربوهيدراتية أطعمة تمد الجسم بالوقود ، وسمى الغذاء الذى يكون أنسجة الجسم أثناء النمو بالغذاء البلاستيكي Plastic Food وبعد ذلك توصل برنارد Bernard (١٨١٣ - ١٨٧٨م) إلى اكتشاف الجليكوجين ، وأشار إلى أن العصارة البنكرياسية لها وظيفة هامة فى إمتصاص الدهون .

ولا يغرب عن الذهن أن الإهتمام بتغذية الإنسان فى الدول المتقدمة قد بدأ منذ أمد بعيد ، فمنذ عام ١٨٩٤ بدأت الولايات المتحدة الأمريكية تهتم قومياً بموضوع تغذية الإنسان. وقد ذكر العالم ويليامز Williams عبارته الشهيرة الماثورة أنه بالنسبة للمواطنين ليست الصحة قاصرة على خلو الجسم من الأمراض بل أنها ركن رئيسى من أركان الحياة ، يمكن الرقى به إلى مستوى رفيع بالتغذية الصحيحة .

بينما ذكر فون فوا « Von Voit (١٨٣١ - ١٩٠٨م) أن الإحتياج إلى البروتين يعتمد على كتلة الجسم ، وأن الإحتياج إلى الدهن والكربوهيدرات يعتمد على مقدار العمل الميكانيكي الذي يؤديه الفرد .

ويمكن القول بأن علم تغذية الإنسان قطع شوطاً بعيداً في تقدمه الهائل مع بداية الربع الثاني من القرن العشرين ، نظراً لانتشار الوعي الغذائي من جهة وإزدهار بحوث التغذية من جهة أخرى . وهذا بدوره أدى إلى نتائج باهرة ، حيث أصبح من الواضح جداً أن تقوية أو إثراء Enrichment الأغذية ببعض العناصر الغذائية الضرورية مثل الأحماض الأمينية الضرورية أو الأحماض الدهنية الضرورية أو بعض الفيتامينات أو العناصر المعدنية قد أطالت فترة الشباب ، وزادت من قدرة الفرد على العمل والإنتاج ، وأخرت ظهور الشيخوخة .

ويميل العلماء إلى الإعتقاد بأن التغذية الصحيحة تؤدي إلى تمتع الإنسان بالصحة الجيدة والرفاهية وهذأة النفس وإستقرار البال ، ومن ثم فإن موضوع التغذية الصحية من الأهمية بمكان في حياة الأفراد والشعوب ، وإذا كان للبحث الذي نشره العالم هوبكنز Hepkins سنة ١٩٣١ صدى عالمياً تاريخياً ، حيث أكد على أهمية التغذية الصحية كعامل رئيسي من العوامل الطبيعية المحددة لحالة وكفاءة الجيل ، خاصة وأنه في حالة إرتباط الأجناس المختلفة بتقاليد وعادات غذائية محددة يكون المؤثر الحقيقي في دورة حياة الأفراد هو العادات الغذائية نفسها وليس الجنس بذاته .

فمثلاً يقال إن متوسط طول عمر الإنسان لدى لإسكندنافية مرتفع جداً بسبب إرتباطهم بعادات غذائية معينة ، وليس بسبب أن هذا الجنس يتميز وراثياً بطول العمر دون باقي الأجناس البشرية ، بما لا يتعارض أبداً مع المبدأ المعروف بأن الأعمار بيد الله ، ولكن الله سبحانه وتعالى خلق لكل شئ سبيلاً .

ومع بداية الحرب العالمية الأولى بدأت الحاجة إلى الإهتمام بتوفير أغذية الطوارئ ، بإعتبار أن الغذاء هو الأساس الأول للحياة السليمة ، وأن التغذية الصحيحة هي عماد الصحة العامة للمواطنين . وازداد الإهتمام مع نشوب الحرب العالمية الثانية ببحوث تغذية الإنسان .

ولعل أهم ما تتميز به دروب التقدم في عالم اليوم هو تحول الدول النامية إلى الإهتمام ببرامج تغذية الإنسان بها كقطعة إبتداء للدخول في بداية مراحل التحديث والتنمية ، بهدف تحقيق الرخاء الإقتصادي والرفاء الإجتماعي والرضا النفسي والأمن الغذائي لشعوبها .

ومن عجب أن خسارة المشكلة الغذائية لا تقف عند مجرد قصور كمى في مقدار الغذاء اللازم للسكان فقط وإنما يمتد هذا القصور ليصبح قصوراً نوعياً أيضاً ، فبينما يصل نصيب الفرد اليومي من البروتين في الدول المتقدمة عام ١٩٧٠م ٩٦.٤ جم لم يزد عن ٧٥.٤ جم في الدول النامية . وفي عام ١٩٩٠ يتوقع أن يصل الرقمان إلى ١٠١.٩ جم ، ٦٥.٦ جم على التوالي (الأمير وآخرون ١٩٧٩) . والوضع لا يختلف كذلك بالنسبة لنصيب الفرد اليومي من السعرات الحرارية ، حيث كانت على سبيل المثال عام ١٩٧٠م ٣١٥٠ سعراً للدول المتقدمة ، ٢٢٠٠ سعراً فقط للدول النامية (FAO ١٩٧٤) ، هذا القصور النوعي الغذائي يتسبب في أنواع من سوء التغذية وظهور أمراض معينة تقلل من الكفاءة الإنتاجية العملية لسكان هذه الدول ، وخصوصاً أن الطبقات الإجتماعية الكادحة والتي هي مصدر العمل الجسدي هي التي تتحمل النصيب الأكبر من الأزمة الغذائية بالإضافة إلى الأطفال والنساء أيضاً . وعموماً يعتبر متوسط نصيب الفرد من السعرات الحرارية في الغالبية العظمى من الدول النامية أقل من الحد الأدنى للكفاف بمقدار يتراوح بين ٢٠ - ٢٥٪ كماً يصل النقص الغذائي البروتيني إلى حوالي ٦ - ١٦ جم بروتين يومياً للفرد (راستيانيكوف ١٩٧٦).

بدء التغذية

منذ هبط الإنسان على الكوكب الأرضى وهو يسعى جاهداً فى سبيل الحصول على ما يسد رمقه ويكسوينه . ومنذ أقدم عصور التاريخ تشقى الإنسانية فى كل جيل وفى كل .. بيئة لتبوير غذائها . بل إن شطراً كبيراً منها لا زال يقاسى آلام الجوع فضلاً عن الأمراض المترتبة على سوء التغذية . وبينتنا التاريخ أنه لم يوجد فى الشرق أو الغرب عصر ذهبى يتمتع فيه سكان الأرض جميعاً بالتحريير الكامل من الجوع وسوء التغذية .

واليوم ... ولو أن كمية الغذاء التى ينتجها الإنسان فى هذا العصر أعظم منها فى أي عصر مضى إلا أننا لا زلنا بعينين كل البعد عن إنتاج الغذاء الكافى لكل إنسان ، حتى لقد أصبحت مشكلة الغذاء فى هذا العصر أخطر مشكلة تواجهها الإنسانية ، بالرغم من التقدم العظيم فى العلوم والفنون ، وبالرغم من التقدم الملموس فى التعاون الدولى .

ولعل نظرة عابرة إلى موقف الغذاء فى عالمنا المعاصر تبرز لنا أن مساحات قليلة من الكرة الأرضية هى التى كاد أهلها أن يتحرروا من الجوع وسوء التغذية ، أما الجانب الأكبر الذى يشمل آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية - حيث يعيش أكثر من نصف سكان الأرض - فيسود نقص الغذاء سواء من حيث الككم أو النوع . بالإضافة إلى أن هذا النقص تصحبه أمراض غذائية تمتص حيوية الأفراد ، وتضعف طاقتهم الإنتاجية .

فى اللحظة التى تدب فيها الحياة ، ويبدأ الإنسان فى التكوين حينما ينمىج ... الحيوان المنوى مع البويضة فى داخل الرحم ، تبدأ الحاجة إلى الغذاء . وفى دور التكوين عندما يكون الجنين داخل الرحم تكون الحاجة ماسة إلى الغذاء أكثر من أي وقت آخر ، وتغذية الأم حينئذ ذات أثر فعال فى تكوين الجنين ، فهو ذو جسم سليم إن كانت تغذيتها

كاملة ، وهو ذو جسم عليل إن كانت تغذيتها ناقصة . ولابد للجنين من الحصول على غذائه ساعة فساعة ويوماً قيوم من أمه ، التي يجب أن تحصل على ما تحتاج إليه بدورها من غذاء وما يحتاج إليه الجنين أيضاً منه . وقد ينشأ عن نقص تغذية الأم تشوه الجنين أو موته في بطن أمه ، أو تأخر النمو العقلي والجسمي للجنين ، وقد تكون هناك أعراض مرضية تظهر حينما تتقدم السن ويكون سببها سوء تغذية الجنين .

مصطلحات غذائية هامة

نورد فيما يلي بعض المصطلحات الغذائية الهامة :

١/٣ التغذية : Nutrition

هى مجموعة العمليات التى يحصل الكائن الحى عن طريقها على المواد الغذائية اللازمة لحفظ حياته ، وإنتاج الطاقة اللازمة لعمليات الحيوية وأوجه نشاطه المختلفة ، ولساعدته على النمو وتعويض الأنسجة التالفة .

٢/٣ الغذاء : Food

هو أى مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية ، مثل محلول الجلوكوز والملح . وعندما تمتص تؤدي إلى واحدة أو أكثر من وظائف التغذية الموضحة عالياً ، وتمنع أو تقلل من معدل الفقد فى أى تكوين ضرورى لبنية الكائن الحى . ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء ، والفيتامينات .

٣/٣ الطعام : Feed

هو كل ما يؤكل ويمضغ وينبغى الإشارة إلى أن كل غذاء طعام ولكن ليس كل طعام غذاء .

٤/٣ المادة الغذائية الأساسية : Main food stuff

هى المادة الغذائية القابلة لأن تبنى الجسم وتبقى باحتياجاته الغذائية .

5/3 Incomplementary food stuff : المادة الغذائية الكمالية

هي المادة الغذائية التي لا تحتوي على كمية تذكر من العناصر الغذائية ، ومع ذلك فإن الإنسان يتناولها منذ القدم بقصد التأثير على أعضاء وأجهزة معينة في جسمه ، مثل المعدة أو الأمعاء أو الجهاز العصبي أو القلب ، نظراً لما تحتويه من مواد منبهة أو مهدئة ومن أمثلتها الشاي والقهوة والكافور والتوابل والدخان والمشروبات الكحولية (أحياناً) .

6/3 الغذاء الكامل أو الغذاء المثالي :

Complementary food or optimal food

هو الغذاء الذي يحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ، وينسب متوازنة تفي بحاجة الجسم ، بما يكفي لحفظه في أحسن حالة ممكنة من الصحة والرفاهية . ونظراً لأنه لا يوجد - عادة - مادة غذائية تحتوي على هذه المواد الضرورية جميعها وينسب متوازنة كما يحتاجها الإنسان ، ولكي تفي من المواد الضرورية . يجب تناول عدد كبير من الأغذية التي تحتوي على المواد الضرورية ، ومن هنا يبدو جلياً دور علم تغذية الإنسان .

7/3 مكونات الغذاء الضرورية : Essential food constituents

هي المكونات التي لا يمكن الإستغناء عنها والتي لا يمكن تكوينها في عمليات التمثيل الغذائي . ومن أمثلتها الأحماض الأمينية الضرورية ، والأحماض الدهنية الضرورية ، والعناصر المعدنية ، والفيتامينات ، وفي حالة نقصها في الغذاء تظهر أعراض نقص وسوء تغذية نوعية .

8/3 مكونات الغذاء غير الضرورية :

Nonessential food constituents

هي المكونات غير الضرورية ولا يعنى ذلك بئى حال من الأحوال أنها لا ضرورة لوجودها في الغذاء ، فمثلاً الكربوهيدرات والأحماض الدهنية غير الضرورية ، والأحماض

الأمينية غير الضرورية ، تعتبر غير ضرورية للجسم ، حيث يمكن بناؤها بدرجة كبيرة في عمليات التمثيل الغذائي الوسيطة بيد أنه يجب أن تكون هناك كمية كافية من المادة الخام المستعملة في البناء ، كما يجب أن تبني في الجسم بسرعة أكبر من سرعة حاجة الجسم إليها.

٩/٣ الاحتياجات الغذائية للإنسان: Human food requirements

يقصد بالاحتياجات الغذائية للإنسان حاجته للعناصر الغذائية وليس للطعام ، ومن هنا يظهر الفرق واضحاً جلياً بين الطعام والغذاء ، فأهمية الغذاء ترجع إلى مدى إحتوائه على العناصر الغذائية .

ولا يمكن للجسم تكوين جميع الوحدات البنائية له بالكميات المطلوبة عن طريق عمليات التمثيل الغذائي الوسيطة التي تقوم بها هذه المواد ومن ثم فلا بد وأن يحتويها الغذاء بكميات كافية ولا أصبح من غير الممكن للجسم أن يحافظ على مكوناته وكيانه دونما حدوث نقصان في الوزن وتظهر أعراض نقص وسوء تغذية نوعية .

١٠/٣ الأندوجينات : Endogens

وهي المكونات الناتجة عن تحلل الوحدات البنائية غير اللازمة بالجسم . يستهلك الإنسان الإندوجينات عند إمتناعه عن تناول الطعام ، وينقص وزنه تبعاً لذلك في حال إمتناعه عن تناول الطعام لتلايد الطاقة اللازمة للعمليات الإرادية له مثل نبض القلب ، والتنفس ، وحفظ درجة حرارة الجسم .. الخ ولهذا فإن الإنسان لا يمكنه الإمتناع عن تناول الطعام لمدة طويلة.

١١/٣ الأكسوجينات : Exogens

هي المكونات الغذائية اللازمة للجسم والتي تأتي من الخارج للجسم عن طريق الغذاء.

١٢/٣ البوكة الميتابوليزمية : Metabolic Pool

هى المخزن الرئيسى الذى تتجمع فيه المنتجات النهائية لعمليات التمثيل الغذائى وهى تتكون من الأنوجينات والاكسوجينات .

١٣/٣ الحمية : Diet or Regime

هى ما يوصف للسليم أو المريض من أنواع غذائية خاصة توافق حالته الصحية ، أو ما يطلق عليه مصطلح الروشتة الغذائية .

وهى تلعب دوراً هاماً فى كل أنوار الحياة للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض وشفائها .

١٤/٣ هضم الأغذية : Food Digestion

هى العملية التى تؤدى إلى تحويل جزيئات الغذاء الكبيرة والمعقدة التى لا يمكن أن تمر من الأغشية المخاطية بالقناة الهضمية إلى جزيئات أصغر منها ، وتقوم بهذه العمليات أنزيمات متخصصة تحول الغذاء إلى صورة صالحة للإمتصاص والإستعمال .

١٥/٣ معامل هضم الأغذية : Food digestibility coefficient

هو النسبة المئوية للجزء الذى يستفيد به الجسم فعلاً من الغذاء ، ويخرج الجزء غير القابل للهضم من الغذاء مع المواد الإخراجية بدون هضم .

١٦/٣ القيمة الشبعية للأغذية : Satiety value of food

هى الحالة الفسيولوجية للمعدة أو القناة الهضمية التى تعطى الإنسان الإحساس بحالة الشبع والإمتنان Satisfaction والراحة .

وكما زادت فترة بقاء الطعام فى المعدة والأمعاء الدقيقة زادت مدة الشعور بالشبع

وتقاس القيمة الشبعية للأغذية إما بقياس طول فترة بقاء الطعام بالمعدة ، أو بقياس كمية المعصير المعدى الذى يفرز نتيجة لتتبيه مرور المادة الغذائية .

١٧/٣ معدل تفريغ المعدة للأغذية : Rate of food emptying

يقصد بمعدل تفريغ المعدة للأغذية الوقت اللازم لتفريغ المعدة من الأغذية المهضومة ووصولها إلى الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة ، ويتوقف ذلك على نوع الغذاء وكمية وطبيعة الفرد وحالته الصحية .

١٨/٣ الجوع : Hunger

هى حالة الشعور بالخلو Empty feeling ويكون منسوباً إلى المعدة وينشأ الشعور بالجوع جزئياً نتيجة لتأثير نفساني، حيث يشعر الإنسان السليم بالجوع عندما يحين موعد تناول وجباته ، ويتكرر حدوث إنقباضات المعدة كل ٢ - ٣ ساعات عندما تخلو من الطعام ، وتستمر هذه الإنقباضات فترة تتراوح ما بين ١٠ - ٣٠ دقيقة ، وقد يكون لإنقباضات مناطق أخرى من القناة الهضمية أثر فى الشعور بالجوع نظراً لإستمرار هذا الشعور بعد إستئصال المعدة فى الإنسان ، وربما يكون للأثنى عشر أثر كبير فى ذلك . ويتحكم فى الإحساس بالجوع مركز عصبى خاص موجود فى أسفل المخ يعرف بمركز الجوع .

١٩/٣ الشبع : Satiety

هى حالة الشعور بالإمتلاء والإمتنان والرضا بعد تناول كميات كافية من الطعام وإمتلاء المعدة .

ويتحكم فى الإحساس بالشبع مركز عصبى خاص موجود فى منطقة الهيبوثالامس Hypothalamus فى أسفل المخ .

٢٠/٣ امتصاص الغذاء : Food absorption

هو مرور الجزيئات الصغيرة الناتجة من تكسير مواد الطعام ذات الجزيئات الكبيرة بسهولة من الغذاء المخاطى للقناة الهضمية إلى الدم حيث تتوزع على أنسجة الجسم المختلفة . أو بمعنى آخر مرور نواتج هضم الطعام إلى الدم . ويتم الإمتصاص بإحدى طريقتين إما عن طريق الوعاء الليمفاوى الموجود فى وسط كل خلية من الخلايا الموجودة فى الغذاء المخاطى للأمعاء الدقيقة ، أو عن طريق الشعيرات الدموية الموجودة تحت الخلايا الطلائية للخميلة .

ويمكن أن يمتص الماء والجلوكوز والأحماض الأمينية من الأمعاء الغليظة . وقد يمتص الجلد الغازات والمركبات الطيارة مثل (اليود وساليسيلات الميثايل) ، وكذلك المواد الغذائية فى الدهون (الستيرولات) . أما الماء والمواد الذائبة فيه فلا تمتص .

وفى حالة تعذر إعطاء الطعام عن طريق الفم فقد تعطى حقن شرجية محتوية على الجلوكوز لتجنب حرمانه من الماء .

٢١/٣ الطاقة : Energy

هى القدرة على العمل وتتكون فى الجسم ويتحول عن طريق عمليات التمثيل الغذائى . وتستخدم الطاقة المتولدة فى الأعمال الإرادية والأعمال غير الإرادية ، مثل الهضم و دوران الدم فى داخل الجسم ، والتنفس الخ .

والوحدة المستخدمة لقياس الطاقة هى السعر .

وتتولد الطاقة فى الجسم نتيجة لعمليات الأكسدة الحيوية لبعض مكونات الغذاء ، وينظم ذلك مجموعة من الأنزيمات المتخصصة وتسمى طاقة التمثيل الغذائى . Energy metabolism

٢٢/٣ السعري : Caloric

السعر هو كمية الحرارة اللازمة لرفع أو خفض درجة حرارة واحد جرام من الماء درجة واحدة مئوية (من ١٥ - ١٦°م) .

لكن في الحسابات السعرية في تغذية الإنسان والحيوان يستخدم السعر الكبير ، بينما يستخدم السعر الصغير في الحسابات السعرية الميكانيكية.

ويعرف السعر الكبير بأنه كمية الحرارة اللازمة لرفع أو خفض درجة حرارة واحد كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية (من ١٥ - ١٦°م) .

ويعادل السعر الكبير ٤٢٧ كيلو جرام متر ، والسعر الكبير = ١٠٠٠ سعر صغير .

٢٣/٣ القيمة السعوية للأغذية : Caloric Value of food

هي كمية الحرارة التي تنبعث نتيجة لأكسدة الأغذية أكسدة تامة . وتتوقف على العناصر التي تتكون منها المادة الغذائية ومعامل هضم الأغذية .

٢٣/٣ النسبة التنفسية : Respiratory quotient

هي ناتج خارج قسمة حجم ثاني أكسيد الكربون الذي يخرج في عملية الزفير في وقت معين على حجم الأكسجين الذي يستعمله الجسم في التنفس في نفس الوقت ، وعندما تتأكسد الأغذية في الجسم ينتج عنها ثاني أكسيد الكربون ويخار الماء وكمية من الحرارة تتناسب مع كمية الأكسجين المستهلك في عملية الأكسدة .

النسبة التنفسية = $\frac{\text{حجم ثاني أكسيد الكربون الخارج من الزفير في وقت معين}}{\text{حجم الأكسجين الذي يستخدمه الجسم في تنفس في نفس الوقت}}$

والنسبة التنفسية لها أهمية كبرى عند تقدير الطاقة أو التمثيل الغذائي .

٢٥/٣ التمثيل الغذائي : Metabolism

هو مجموعة العمليات الطبيعية والكيميائية التي بواسطتها يمكن للكائن الحي أن يتكون، ويبنى جسمه ، ثم ينمو ، ثم يستمر حيا في حالة صحية سليمة . وهي تشمل أيضاً عمليات التحول التي بواسطتها تصبح الطاقة صالحة للاستعمال بواسطة الكائن الحي .
وتنقسم عمليات التمثيل الغذائي إلى قسمين رئيسين هما :

عمليات البناء ، وعمليات الهدم .

٢٦/٣ عمليات البناء : Anabolism

هي عبارة عن تكوين جزيئات غنية في الطاقة من مركبات أفقر منها في الطاقة ثم ينائها في الكائن الحي .

٢٧/٣ عمليات الهدم : Catabolism

هي عبارة عن عمليات تكسير وتجزئة الجزيئات الكبيرة غير الثابتة مع توليد الطاقة .
أو بمعنى آخر هضم المركبات الغنية في الطاقة ، وتحولها إلى مواد فقيرة في الطاقة مع إنبعاث حرارة .

٢٨/٣ القيمة السعرية الفسيولوجية للأغذية :

Physiological caloric value of food

هي القيمة السعرية للأغذية المحسوبة بتقدير الطاقة الكامنة في المركبات الغذائية المختلفة بواسطة المسعر Calorimeter مع إدخال معاملات الهضم في الاعتبار (٩٨٪ للكريبهيدرات ، ٩٥٪ للدهون ، ٩٢٪ للبروتينات) فإذا كان كل واحد جرام من الكربوهيدرات يعطى ٩.٤٥ سعر إذا حرق حرقاً تاماً بواسطة المسعر فإن القيمة السعرية البيولوجية للإحتراق في هذه الحالة تحسب على النحو التالي :

- ١ جرام كربوهيدرات = $4.1 \times 0.98 = 4$ سعرات / جرام
 ١ جرام دهون = $9.45 \times 0.95 = 9$ سعرات / جرام .
 ١ جرام بروتينات = $(5.65 - 1.3) \times 0.92 = 4$ سعرات / جرام

(وفى حالة البروتينات يخصم ١,٣ سعر لكل جرام قيمة الطاقة المفقودة لعدم قدرة الجسم على أكسبتها أكسدة تامة ، لاحتواء البروتينات على عنصر النيتروجين الذى يكون من ١٥ - ١٧٪ ويفرز فى البول فى صورة أمونيا أو يوريا أو أحماض يوريك أو كرياتينين ، وكلها لا تزال تحتوى على كمية من الطاقة ، ولهذا السبب فإن البروتينات تعطى عند إحتراقها داخل الجسم طاقة أقل من إحتراقها داخل الجسم = ١,٣ سعر/جرام بروتين).

٢٩/٣ القيمة البيولوجية للبروتينات الغذائية:

Biological value of food Proteins

تعرف القيمة البيولوجية أو الحيوية للبروتينات بأنها الجزء من النيتروجين الممتص الذى يحتفظ به الجسم ، وتحدد على أساس مدى الزيادة الناتجة فى وزن الجسم ، أو الزيادة الناتجة فى مقدار بروتين الغذاء . وكذلك على أساس معدل التوازن النيتروجينى ، ومدى إعادة تكوين وبناء بروتين الجسم وتجديدة بعض عمليات إنهائه ، وقد تقدر على أساس الدرجة الكيميائية للبروتين . وهى طريقة حسابية أتخذ فيها بروتين البيض كبروتين مثالى وأعطيت له ١٠٠ درجة .

واعتبر كبروتين مرجعى Reference protion يقاس على أساسه باقى البروتينات ، لمعرفة درجة كل حامض أمينى ضرورى أو غير ضرورى بها .

٣٠/٣ القيمة الغذائية للبروتينات الغذائية :

Nutritive value of food proteins

تقدر القيمة الغذائية للبروتينات الغذائية تبعاً لعدد الأحماض الأمينية التى تحتويها

وعلى نوعها ، فالبروتينات الممتازة هي التي تحتوى على كل أو أكبر عدد من الأحماض
الامينية الضرورية بنسب متوازنة ، ويطلق عليها البروتينات الكاملة . أما البروتينات الناقصة
فهى التي تحتوى على عدد قليل من الأحماض الامينية ، أو على عدد كبير منها بنسب غير
متوازنة .

٣١/٣ التمثيل الغذائى القاعدى (الأساسى) :

Basal Metabolism

هو الحد الأدنى الضرورى من الطاقة الذى يحتاجه الجسم فى حالة الراحة التامة ،
بحيث يستمر على قيد الحياة ، ويتم تقدير هذه الطاقة والفرد فى حالة إسترخاء وراحة تامة
من الناحيتين الجسمانية والعقلية ، بشرط أن يكون قد مضى على آخر وجبة غذائية تناولها
فترة تتراوح ما بين ١٢ - ١٨ ساعة ، وأن يكون نائماً أو مسترخياً إسترخاء تاماً . وقد
يسمى التمثيل الغذائى القياسى Standard Metabolism أو التمثيل الغذائى ما بعد
الإمتصاص Post absorptive metabolism .

٣٢/٣ الفعل الديناميكى الخاص للأغذية :

Specific dynamic action

هو قدرة الغذاء أو العناصر الغذائية على رفع قيمة التمثيل الغذائى وزيادة الطاقة
الحرارية المنبعثة . وإذا كان مصدر الطاقة بروتينات فإن الزيادة الناتجة فى قيمة التمثيل
الغذائى تزيد بمقدار ٣٠٪ أو أكثر من مستوى التمثيل الغذائى القاعدى ، بينما إذا كان
مصدر الطاقة كربوهيدرات كانت الزيادة ٦٪ ، وفى الدهون تبلغ الزيادة ٤٪ وذلك إذا كان
الجسم فى دور النمو ، أى فى حالة توازن نيتروجينى موجب .

ويرمز للفعل الديناميكى الخاص بالرمز S.D.A. وعادة ما يضاف قيمة ١٠٪ من
التمثيل الغذائى القاعدى لتغطية الفعل الديناميكى الخاص عند حساب الإحتياجات السعرية
الكلية للفرد .

٣٣/ سوء التغذية : Malnutrition

هي الحالات التي تنتج عن عدم قدرة الكائن الحي على الحصول على العناصر الغذائية اللازمة أو عدم قدرته على إستخدام هذه المواد إستخداماً غذائياً سليماً يفى بالفرض من تناولها .

٣٤/٣ مستوى التغذية المثلى : Optimum nutrition

هي الحالات التي يحصل فيها الأفراد على وجبات متزنة ، تحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات مثلى ، وينسب متوازنة مع بعضها البعض ، تقى بتحقيق كل أغراض الأغذية . أي أنها التغذية التي تمنح الإنسان أقصى قدرة جسمية وروحية ممكنة تتوفر له أفضل الظروف الصحية ، وتكفل له السعادة والرفاهية .

٣٥/٣ مستوى التغذية الكافية أو العادية :

Adequate or normal nutrition

هي الحالات التي يحصل فيها الفرد على وجبات متزنة تحتوي على العناصر الغذائية ولكن بكميات تكفى بالكاد لاداء وظائف هذه العناصر المختلفة ، بحيث أن زيادة الكمية المعطاة للفرد من عنصر واحد أو أكثر تؤدي إلى تحسن ظاهر في حالته الصحية والعقلية والروحية.

٣٦/٣ مستوى التغذية غير الكافية : Inadequate nutrition

هي الحالات التي تنشأ عن نقص عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية وطبقاً لتقسيم ميراندا Miranda فإن حالات التغذية غير الكافية تقسم إلى المجموعات التالية :

Malnutrition : ٣ / ٣٦ / ١ حالات سوء التغذية :

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن نقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية .

Under nutrition : ٣ / ٣٦ / ٢ حالات التغذية المنخفضة :

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن إنخفاض كمية العناصر المودة للمجهود أو الطاقة .

٣ / ٣٦ / ٣ حالات نقص البروتينات أو الهيبوبروتينيميا :

Hypoproteinemia

هى مجموعة الإضطرابات الفسيولوجية التى تنشأ عن نقص البروتينات أو رداءة نوعها وإنخفاض قيمتها الحيوية ، أى النقص فى الأحماض الأمينية الضرورية كما أو نوعاً .

وقد يصاب الفرد بحاله واحدة أو أكثر من الحالات السابقة لتغذية غير الكافية فى نفس الوقت .

"المراجع"

References

أولاً : المراجع العربية :

١ - الجندي ، م . م . (١٩٦٧) - التغذية الصحية - الطبعة الثانية المصرية - الناشر دار المعارف .

٢ - الشحات ، محمد (١٩٦١) - دراسات فى الغذاء الكامل - مترجم من الإنجليزية - الناشر مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة .

٣ - العفيفى ، ط . ع . (١٩٨٢) وصايا الرسول - الجزء الأول (١ - ٥) الناشر دار الإعتصام - القاهرة .

٤ - العفيفى ، ط . ع (١٩٨٥) وصايا الرسول - الجزء الثانى (٦ - ٩١٠ - الناشر دار الإعتصام - القاهرة .

٥ - القرآن الكريم .

٦ - النجار ، ح ، أ (١٩٧٢) - التغذية وعلم الأطعمة التجريبيى - القاهرة .

٧ - محمد ، م ، ص (١٩٥١) - تغذية الإنسان - الناشر مطبعة جامعة فؤاد الأول - القاهرة .

٨ - محمد ، م ، ص ، زويل ، م ، أ ، رجب ، م . ح . (١٩٦٥) - تغذية الإنسان ، الطبعة الثانية - الناشر دار المعارف - القاهرة .

٩ - موترام ، ر.ف (١٩٨٥) - التغذية الصحية للإنسان (مترجم من الإنجليزية) .
الناشر الدار العربية للنشر والتوزيع - القاهرة .

١٠ - يوسف ، م. ك. أ ، القيشاوى ، ف.ع (١٩٨٧) - الجوع بين مأساة الواقع
وأمال المستقبل - نشرة فنية رقم (١٧) -الناشر جامعة
أسيوط - أسيوط .

ثانياً : المراجع الإنجليزية :

1 - F.A.O. (1974), The state of food and Agriculture, Food Ogriculture
Organization of the United Nations, Rome.

2 - Rastyannikov, V.G. (1976) Food for Developing countries in Asia
and North Africa : A socio - Economie Approach : p.7.
Arno Press, New York.

الباب الثاني

ميكانيزم الجوع والشبع والقيمة الشعبة للأغذية

Mchanism of Hunger, Statiety and
Statiety Value of foods

لا يوجد شخص لم يعرف الإحساس أحياناً بالجوع وما يصاحبه من تقلصات متكررة متقطعة في منطقة المعدة والجوع أنواع أهمها ما يلي :

أنواع الجوع

يمكن أن يندرج تحت أنواع الجوع الأنواع الآتية التى تنقسم أساساً إلى قسمين :

القسم الأول : الجوع الإرادى :

ويشمل الأنواع التالية :

١ - جوع الأغنياء والمقتدرين :

وهو جوع يمارسه الأغنياء بقصد إنقاص الوزن وقد يطلق عليه إصطلاح الحمية أو الرجيم وهو يساعد على السهر ورشاقة الجسم وطول العمر .

٢ - جوع الصائمين :

وهو جوع يمارسه الصائمون فى شهور الصوم وقد يطلق عليه إصطلاح الجوع العقائدى ، ومنه تبع الحكمة وتنطهر النفس ويصفو القلب والحواس .

٣ - جوع الزاهدين :

وهو جوع يمارسه المتصوفون والزاهدين والقانعون وقد يطلق عليه إصطلاح جوع الكفاية أو القناعة.

٤ - جوع الحزانى والمكتئبين :

وهو جوع يمارسه الحزانى والمصابين بحالات أو الحالات المرضية النفسية كنوع من الرفض للواقع والإستجابة للأحزان ويتم إمتناعهم عن تناول الغذاء بمحض إرانتهم .

٥ - جوع الأصحاء :

وهو جوع يمارسه الأصحاء من حين لآخر للإحتفاظ بالصحة الجيدة والعافية التامة وهو ينطبق عليه الحديث النبوي الشريف " جوعوا تصحوا " .

القسم الثاني : الجوع الإرادي :

ويشمل الأنواع التالية :

١ - جوع إجباري :

وهو جوع لا يتم بإرادة الإنسان الحرة أو بمحض إختياره وإنما يجوع الإنسان لعدم قدرته على الحصول على الغذاء لأسباب خارجه عن إرادته .

٢ - جوع مرضي :

وهو جوع يحدث عندما يصاب مركز التغذية الموجود في الجسم تحت السريري الموجود في المخ والمسمى Hypothalamus بخلل وظيفي يؤدي لا إرادياً إلى إمتناع الإنسان عن تناول الطعام ، وقد يحدث جوع على الرغم من أن الغذاء متوافر تماماً له . وقد يطلق عليه إصطلاح الجوع الفسيولوجي .

٣ - جوع نفسي :

وهو جوع مستتر يحدث عندما يعيش الإنسان على صنف واحد من الغذاء أو عندما يتناول الغذاء بكميات أدنى بكثير من إحتياجاته اليومية .

٤ - جوع فتاك :

وهو جوع شديد يؤدي بالإنسان إلى الهلاك بسبب تعرضه للجفاف أو لنضوب الماء في جسمه ، وهو جوع التضور الذي يصاحبه عطش شديد . ويتساقط الإنسان مثل تساقط أوراق الأشجار في الخريف .

٥ - جوع عصبي :

وهو جوع تسببه نوع من الخلايا العصبية التي وتليفتها أن تشعرنا بالجوع لا إرادياً. وعندما تحدث للجهاز العصبي للإنتسان هذه عاطفية لا يقدر أن يسيطر عليها فإنه يفقد قابليته للطعام ويحس بالجوع .

تنظيم عملية تناول الطعام

وقد وضعت عدة نظريات لتفسير هذه الظاهرة نذكر منها على سبيل المثال خمس النظريات التالية التي توضح كيف يعرف الإنسان أنه يحتاج إلى غذاء ، أو بمعنى آخر كيف ينظم الإنسان عملية تناول الغذاء بهذه الدقة ، بحيث يتبادل ذلك مع ما يصرفه من الطاقة ويحافظ على وزنه ثابتاً : (عبد الفتاح ١٩٨٢) .

١ - الدور الذي تلعبه المعدة :

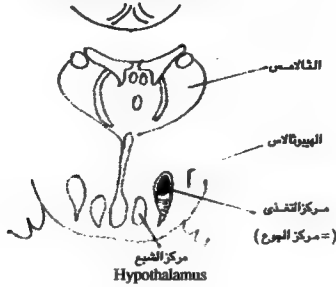
كل منا يحس أحياناً بالجوع وما يصاحبه من تقلصات المعدة أو تقلصات تشعرنا بالجوع Hunger Contractions وليس هناك من شك في أن هذه التقلصات تشعرنا بالجوع مما يدفعنا إلى تناول الطعام ، لكن مما يدفعنا إلى التساؤل هو أن الإحساس بالجوع يستمر حتى بعد إستهصال المعدة .

٢ - الدور الذي يلعبه الجسم تحت السريوسى الموجود فى المخ والمسمى Hypothalamus

وقد اكتشف مركزان فى هذا الجسم : مركز التغذية Feeding center

ويوجد على الجانبين ويسمى أيضاً مركز الجوع Hunger center ، مركز الشبع Satiety Center ويوجد فى الوسط .

وعندما ينشط مركز التغذية فان ذلك يؤدى إلى الإحساس بالجوع ، ومن ثم تناول الطعام ، فى حين عندما ينشط مركز الشبع يسبب تثبيط مركز التغذية وهذا يؤدى بدوره إلى توقف عملية تناول الطعام .



شكل (١) : دور الهيپوتالامس في تنظيم تناول الغذاء .

وإذا حدث خلل وظيفي لمركز الشبع استمر الإنسان في تناول الطعام ، وهذا يؤدي إلى حدوث زيادة كبيرة في وزنه (السمنة المفرطة) .

٣ - الدور الذي يلعبه جلوكوز الدم :

هناك علاقة بين جلوكوز الدم وتقلصات الجوع فعندما يقل جلوكوز الدم تصبح تقلصات المعدة قوية والعكس صحيح . كما وجد أن حقن كمية من الجلوكوز في الدم يؤدي إلى زيادة نشاط مركز الشبع ويقلل من نشاط مركز التغذية وتبعاً لهذه النظرية ترتبط عملية تناول الطعام ارتباطاً وثيقاً بجلوكوز الدم .

ونتيجة لزيادة كمية الجلوكوز في الدم ينشط مركز الشبع . ويؤدي نشاط مركز الشبع إلى تثبيط مركز التغذية فيتوقف الإنسان عن الأكل . (شكل ٢) .

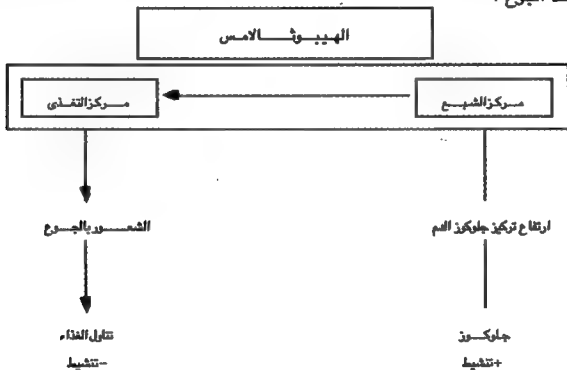
٤ - الدور الذي تلعبه المستقبلات الطرفية : Peripheral receptors

افترض بعض الباحثين وجود مستقبلات طرفية في مكان ما بالقناة الهضمية ، وهذه تحدد كمية الغذاء التي يحتاجها الإنسان معتمدة على المحتوى السعري للغذاء ، ومن ثم

ترسل إشارات مناسبة لمركز الشبع فتؤدي إلى تنشيطه وبالتالي تؤدي إلى تثبيط مركز التغذية فيتوقف الإنسان عن الطعام . وتجرى البحوث حالياً لمعرفة طبيعة وموقع هذه المستقبلات.

٥ - الفروق بين محتويات دم الأورده والشرابين المغذية لمراكز الشبع ومراكز التغذية من العناصر الغذائية :

حيث تتكون هذه العناصر الغذائية من الجلوكوز والمواد الدهنية والأحماض الأمينية ، وهي التي تنشط مركز الشبع لووقف تناول الطعام إذا كانت تلك الفروق كبيرة ، وتنشط مركز التغذية إذا أصبحت ضئيلة ، وذلك لأن مستوي هذه المواد في دم الشرايين والأورده ، يكون مختلفاً جداً أثناء تناول الطعام وإمتصاصه من الجهاز الهضمي ، ويقل هذا الاختلاف كثيراً عند الجوع .



شكل (٢) : تنظيم عملية تناول الغذاء

(عبد الفتاح ١٩٨٣)

متى يصبح الطعام مغيداً ؟ :

يعرف كل منا أن قوام الحياة هو الغذاء الصحي الذى نتناوله ، ولكن مهما يكن الطعام مغيداً ، غنياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لبناء خلايا الجسم وتجديدها ، فإنه لا فائدة منه ما لم تهضمه المعدة ، وحتى فى هذه الحالة ، لا ترجى فائدة من الطعام ما لم تمتصه جدران المعدة والأمعاء ويحمله الدم إلى كل خلية من خلايا الجسم محملاً بالأكسجين ، والذى يحرك الدم حركة دائمة طول الحياة هو القلب .

ويقال إن " المعدة هى مرآة العقل " وهى أشبه كثيراً بتلك البحيرة الهادئة يقلقها أقل ريح ويحرك أمواجها حتى خطرات النسيم . (اندرسون ١٩٨٢) .

ولا شك أن كل منا يعرف عضة الجوع التى يزيلها الطعام الذى يملأ المعدة ، كما يعرف أيضاً فقدان القابلية للطعام إذ اضطريت عواطفنا وأصابناهم أو قلق أو حزن أو خيبة أمل ، فالحالة التى تكون فيها لها تأثير كبير على عملية هضم الطعام ، فإذا أكلت فرحاً تهضم معدتك الطعام هضمًا طبيعيًا ، وعلى العكس إذا أكلت وأنت قلق مضطرب حزين تعرض معدتك للمرض ولا سيما بحالات الإلتهاب المعدى والقرحة . فتتهيج العقل ينقل من الدماغ إلى الجهاز الهضمى ، وهذا يسبب بدوره ازدياداً فى إفراز عصير المعدة ولا سيما حامض الأيدروكلوريك ، وفى حالة الغضب والنفور والعداوة تقيض جدران المعدة بالدم ، وتحصل خدوش صغيرة فى الغشاء المخاطي ، ينزف منه القليل من الدم ، وهذه هى بداية القرحة المزمنة ، وبما يزيد بها سوءاً الإفراط فى إستعمال المنبهات والتوابل ، والقهوة والشاي والتبغ .

حاجة الجسم إلى الطعام :

الجوع ما هو إلا صوت الجسم يطلب الطعام الجيد المغذى لتقديم ما يلزم لإصلاح الأنسجة التالفة من العضلات والعظام والأعصاب ، وهناك نوع من الخلايا العصبية وظيفتها

أن نشعرنا بالجوع وإذا عملت عملاً متواصلًا في بعض الأشخاص فإنها تشجع أصحابها على الأكل دائماً . منهم من يكون ليس لحاجتهم إلى الطعام بل إرضاء لقابليتهم العصبية ويحدث العكس عندما يفتم الإنسان ويكتسب فهو يفقد قابليته للطعام ليس لأنه ليس في حاجة إليه وإنما لأن جهازه العصبى قد إنتابه هزة عاطفية لا يقدر أن يسيطر عليها . فإذا إستمر فقدان قابليته للطعام فإنه يصاب بالهزال ويخلو دمه من العناصر التى يحتاج إليها ببناء جسمه ، وحتى لو أكل غصياً لما تمكن من هضم وإمتصاص الطعام بدرجة كاملة ، فيزداد هزالاً على هزال وتهاجمه الأمراض ، ولهذا يجب أن تكون أعصابنا دائماً سليمة متزنة هائلة .

القيمة الشبعية للأغذية

مما تقدم يتضح إن القيمة الشبعية للأغذية تمثل نقطة الالتقاء بين إحساس الفرد بحالة الشبع وحالة الرضا والإمتنان. ويلاحظ أن الدهون تظل أطول فترة في المعدة تليها البروتينات وأسرعها في التفرغ من المعدة الكربوهيدرات ، ومن هنا يتضح أن نوعية الغذاء تلعب دوراً هاماً في إحساس الفرد بقيمته الشبعية .

فمثلاً من المعروف أن اللحم يؤدي إلى إفراز كمية أكبر من العصير المعدى ، وتتناسب هذه الكمية تناسباً طردياً مع كمية اللحم في الوجبة الغذائية ، بيد أن الكميات الكبيرة من الخبز أو البطاطس في الوجبة الغذائية لا تؤدي إلى حدوث زيادة طردية في كمية العصير المعدى .

ومرجع ذلك إلى أنه في حالة اللحم يكون المسئول عن تثبية إفراز العصير المعدى هو مستخلص اللحم وهو عامل كيميائى ، بينما في حالة الخبز والبطاطس فإن العامل المثبة يتوقف على تأثير سيكولوجى ، بينما في حالة البيض فإن القيمة الشبعية له والتي تلى القيمة الشبعية للحم تتوقف إلى حد ما على طريقة الطهى والإعداد ، ويمكن ترتيب القيمة الشبعية لأغذية في البيض ترتيباً تنازلياً على النحو التالى :-

- بيض مسلوق جيداً (بيض كامل السلق)

- بيض نصف سلق (بيض برشت)

- بيض نيئ .

ويرجع السبب في ذلك إلى أن مكوث البيض الكامل السلق مدة أطول في المعدة مما

يؤدي بدوره إل زيادة إفراز العصبي المعدي ، فضلاً عن أن البيض الكامل السلق أسهل هضماً من البيض النيئ .

وينبغي الإشارة إلى أن السمك ذو قيمة شعبية أقل من اللحم والبيض ، ويرجع ذلك إلى احتمال أن مستخلص السمك كعامل منبه لإفراز العصير المعدي أقل فعالية من تأثير مستخلص اللحم والبيض (محمد وآخرين ١٩٦٥).

ومن جهة أخرى فإن الزيوت والدهون تزيد من القيمة الشعبية للأغذية نظراً لأنها تؤخر من عملية تفريغ المعدة ، وكذلك إضافة السكريات للأغذية يزيد من مدة مكوثها في المعدة مما يعمل على زيادة قيمتها الشعبية .

هذا إلى أن الخبز والخضراوات ذات قيمة شعبية منخفضة ، أما الفواكه والحلوى فهي ذات قيمة شعبية أعلى . :

المراجع

References

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - اندرسون ، ك . ر . (١٩٨٢) - طريقك إلى الصحة والسعادة (مترجم من الإنجليزية) - دار الشرق الأوسط للطبع والنشر - بيروت - لبنان .
- ٢ - عبد الفتاح ، ر . ف . (١٩٨٢) - أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا - مطبوعات جامعة الكويت - الكويت .
- ٣ - محمد ، م . ص . (١٩٥١) - تغذية الإنسان - الناشر مطبعة جامعة فؤاد الأول - القاهرة .
- ٤ - محمد ، م . ص . ، زويل ، م . أ . ، رجب ، م . ح . (١٩٦٥) - تغذية الإنسان - الطبعة الثانية - الناشر دار المعارف - القاهرة .
- ٥ - يوسف ، و . ك . أ . ، الفيشاوى ، ف . غ . (١٩٨٧) - الجوع بين مأساة الواقع وآمال المستقبل - نشرة فنية رقم (١٧) - الناشر جامعة إسيوط - إسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Schottelius, R. A. and Schottelus, D. D., (1978), Textbook of physiology, The C. V. Mosby Company, Saint louis.

الباب الثالث

التغذية السليمة

Healthy Nutrition

مفهوم التغذية الصحية

يقول عبده (١٩٨٣) في مقدمة كتاب العالم أندرسون طريقك إلى الصحة والسعادة إن الصحة ليست خلو الجسم من المرض ، ولكنها فوق ذلك عافية في البدن ، ورجاحة في العقل، وإنسجام مع الناس ، وإيمان بالله ، ومتعة ظاهرة بالحياة ، وهي من هذه الناحية الإيجابية وسيلتنا الأولى إلى مضاعفة طاقتنا الإنتاجية ، وزيادة قدرتنا على التعليم ، وهي بالتالي وسيلتنا الأولى إلى السعادة ، ونجاحنا شكلاً وموضوعاً في إدراك أهدافنا في الحياة.

وكما يقول عبده (١٩٨٣) حقاً صدق الأوائل إذ قالوا " درهم من الوقاية خير من قنطار من العلاج " .

ولعل من أهم أساليب توقي الأمراض الغذائية هو بناء عاداتنا الغذائية على أساس صحي سليم وإهتمام بنظافة الطعام وتوازنه.

وإذا كان الجسم البشري فريداً في تركيبه وفي ميكانيزم عمله فإنه لا يمكن أن يضاهيه أحدث كميبيوتر في القرن العشرين يعمل بطريقة معقدة ، ففي كل جزء منه تتناغم وإنسجام عجيبان ، وقوة داخلية تمكنه على وجه التقرب من التقلب على ما من شأنه أن ينزل به الضرر غير أن هذا الجسم أحياناً قد يفقد ما ينعم به من تناغم وإنسجام وربما كان ذلك عن طريق إتباع عادات غذائية خاطئة مما يجعله فريسة لبعض الأمراض الغذائية. (أندرسون ١٩٨٣).

التغذية الصحية والسعادة : السعادة ركن من أركان الصحة ، والتغذية الصحية أحد أسباب السعادة فإذا عمت السعادة جو البيت لا تتسلل الأمراض الغذائية إليه ، وليس في

العالم كله مكان يضاهاى البيت السعيد جمالاً وراحة ، فأينما سافرنا وأينما حللنا لا نجد أفضل من البيت الذى يخيم عليه ظل السعادة ، فالسعادة والبيت كلمتان مترادفتان فى المعنى ، فإذا عرفت الأسرة التغذية الصحية عرفت العيشة الهنيئة السعيدة.

يبدو أنه هناك أمراضاً تصيبنا من جراء عاداتنا الغذائية السيئة وعلى رأسها عادات الإسراف فى الأكل والشرب مما يؤدى إلى إتهاك الجسم وجعله فريسة للإصابة بالأمراض الغذائية.

وهما لا شك فيه أن أشعة الشمس ضرورية جداً لصحتنا ورفاهيتنا لأنه بدون هذه الأشعة الشافية المحببة لا يقدر حيوان أو نبات على الحياة . فأشعة الشمس تعد أعظم منبه للكلوروفيل فى أوراق النبات للعمل وإنتاج البروتين والنشويات والكربوهيدرات والفيتامينات لتغذية النبات ، وهذه بدورها تصبح طعاماً للمملكة الحيوانية فى العالم بما فيها الإنسان ، فبدون أشعة الشمس ينقرط عقد هذه السلسلة وتزول الحياة . (أندرسون ١٩٨٣).

ومن المهم أيضاً أن توفر الغذاء المناسب نظراً لأنه من العجيب حقاً أن نرى سوء التغذية منتشرراً كل الإنتشار فى أيامنا هذه حتى بين الأثرياء ، فنرى البعض يظهرهم كأنهم فى صحة جيدة بينما هم مصابون بسوء التغذية . وما أكثر الذين ينفقون أموالهم المكتسبة بعرق الجبين فى شراء أطعمة غير متوازنة ، مثل الأرز المقشور والطحين الأبيض ، السكر المكرر ، رغم أنها مصدر للطاقة والنشاط لكنها فى النهاية تضعف الجسم ، وتجعله فريسة للأمراض الغذائية ، ومن جهة أخرى فإن الماء ، كما أثبتت البحوث الطبية هو أفضل شراب يمكن أن يتناوله الإنسان .

ويصفة عامة ليست العبرة فى الأطعمة الغالية الثمن ، فقد يكون أغلها أكثرها ضرراً، إنما العبرة أن نختار منها البسيط الملائم ، وأن نعدده إعداداً صحياً يبنى أجسامنا مما تمتصه أعضاء الهضم فيها ، والحكيم هو الذى يأكل ببطء ، ويمضغ جيداً ويستلذ بطعامه ،

لا أن يزدرده بسرعة ثم يعقبه بكثير من المتلجات والمشروبات التي تطف الأحماض الهاضمة، وتضعف عملها وتؤخر عملية الهضم .

ولعل من أكثر الأخطاء الغذائية ما يرتكبه بعضنا ضد المعدة ويحمله فوق طاقتها ويحشوها بالمزيد من الطعام . ولهذا فرغم عدم تناولهم الكحول - فإنهم يصنعونه داخل معدتهم ، مما يمزجه من الطعام ، وإنها لحقيقة أن البعض يسكرون سكرأ جزئياً من كحول صنع في معدتهم .

ولهذا تذكر دائماً أن طعامك يتحكم في حياتك ، وما تتناوله من الغذاء يؤثر إلى حد بعيد كما يقول أندرسون (١٩٨٣) في أولادك أيضاً من الناحيتين الوراثية والقوة التي تصنعها أمامهم فيتعبنها ، وينصحك أندرسون بالآ تحمل معدتك فوق طاقتها في أي وقت من الأوقات ، وأن تتبعد عن الأطعمة المكررة المصفاة كالديقيق الأبيض ، والسكر الأبيض والأرز المقشور المصقول ، وغير ذلك من المواد الغذائية التي تضعف الجسم ، وأن تتجنب تناول الطعام في أوقات غير منتظمة . وعندما تتناول الطعام لابد وأن تتبعد عن حالات التوتر والقلق والهم ، لأن ذلك يزيد من ارتفاع ضغط الدم ، ويمنع الجسم من إمتصاص العناصر المغذية في الطعام ، عليك أن تتجنب تناول المواد القلوية مثل كربونات الصودا ، ما أمكن ذلك لأن حامض الأيدروكلوريك ضروري لعملية الهضم ، وفوق ذلك فإنه يقى الجسم من الجراثيم والميكروبات التي تبتلعها مع الطعام ، وإذا شعرت بحموضة في معدتك فغير نوع طعامك بطريقة معيشتك وعاداتك الغذائية .

كذلك تجنب معظم أو كل المنبهات والتوابل الحريفة ، فإنها ليست ضرورية ، وتلطف بجهازك العصبي ولا تلهيه بالمنبهات والتوابل ، ولا تتناول أية أطعمة بين الوجبات وإعتدل في طعامك .

ولو أنك طبقت هذه النصائح لاكتسب جسمك مناعة قوية ضد الأمراض ، وتذكر القاعدة الرئيسية إذا إعتمدت على التغذية الصحية وعشت بحكمة تعيش سعيداً .

فالتغذية الصحية تعكس دلائل الصحة والسعادة على وجوه أصحابها ، فيتدفق بالحيوية والنشاط والعيون اللامعة ، ولا تظهر على الوجوه علامات الهم والقلق ، بل يشع منه أنوار الأمل والسعادة والبشاشة ، وهذا هو الجمال الحقيقي.

ومما لا شك فيه أن صحة الطفل تتأثر كثيراً وتسوء إذا كان طعام الحامل خالياً من الفيتامينات الضرورية وبعض الأملاح ، فالطعام الرديء ، يؤخر نمو العظام والأسنان ، ويضعف مقاومة الطفل للأمراض التي قد تصيبه ، فضلاً عن أن الطعام الرديء ، يخلق لها مشاكل زمن الحمل وعند مخاض الولادة ، وفوق كل ذلك قد يفقد الام المقدرة على إرضاع طفلها رضاعة طبيعية .

أثر التغذية الصحية على صحة الأفراد

يقول العالم ماكفرلاند : إذا عرفت بوضوح معنى الغذاء المتوازن وما يحويه ، وكيف تحصل على الصحة الكاملة مما تاكل ، فانت شخص عظيم . إذ أن الشخص العادي معلوماته غير واضحة عن الغذاء الكامل . فضلاً عن أنك إذا تناولت الطعام الصحيح صرت قادراً على حفظ وتنفيذ قوانين الصحة في الهضم والإمتصاص والراحة والتمارين الرياضية والقوام المعتدل وكذا التنفس الصحيح .

أما إذا لم تاكل الطعام الصحيح فلن تكون لك الفرصة لتتمتع بالحياة السعيدة ، لأن كثيراً من الأمراض والآلام المنتشرة حولنا مرجعها عادة إلى بعض الأخطاء الشائعة في التغذية.

— فلا يمكن أن نتهرب من الحقيقة القائلة " أنت ماتاكل وما تاكل هو أنت " فإذا أنت أكلت طعاماً متوازناً سيكون طعاماً جيداً ، فسيكون دمك جيداً ، وأنسجتك وبنيتك جيدة ، وصحتك جيدة ، وإن تكون فريسة سهلة للميكروبات أو الإصابة بالأمراض والعكس صحيح.

وتأسيساً على ذلك فإن غذائك وكل ما تاكل يؤثر في حياتك وفي أجهزة جسمك المختلفة ، وبالتالي يؤثر في سعادتك ورفاهيتك واستقرارك النفسي وراحة بالك.

ولما كانت المكونات السبعة الرئيسية للطعام هي (البروتينات ، والدهون ، والكربوهيدرات ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والألياف ، والماء) هي التي تنظم الحياة في الجسم ، وخصوصاً الفيتامينات والأملاح المعدنية، فإنها من أهمها ، لأنه بدونها لا يستفيد الجسم من العناصر الغذائية الأخرى . ولتضرب لذلك مثلاً فإن الحبوب كانت لأجيال طويلة وما زالت هي الطعام الثابت للأمم ، فالقمح والنرة والشعير والشوفان كانت دائماً عماد

الحياة. ولو قارنا بين دقيق القمح الأبيض ودقيق القمح الأسمر ، وهما المستعملان عادة في إنتاج الخبز من حيث محتوياتهما من فيتامين الثيامين (B1) والحديد ، لوجدنا أننا نحصل على ١٧ ضعفاً من فيتامين ب١ من دقيق الأسمر ، عما نحصل على من دقيق الأبيض ، ومن الحديد نحصل على أكثر من ستة أضعاف من الأول عما نحصل عليه من الثاني ، وهاتان المادتان ضرورتان جداً لمساعدتنا على الاستفادة من النشا الموجود في دقيق القمح ، بالإضافة إلى أن فيتامين ب١ ضروري للأعصاب ، والحديد ضروري للدم . ولكن من الذي يستفيد من هذه المواد بعد إزالتها من دقيق القمح الأبيض وتركها في النخالة لتستخدم في تغذية الحيوانات والطيور ؟ عجباً إن الأبقار والجاموس والأغنام والدواجن أسعد حالاً من أطفالنا وكبارنا الذين يصابون بالهزال وضعف البنية . (ماكفرلاند) .

والأكثر عجباً حقاً أن الفئران والجرذان الكبيرة والسناجب أكثر ذكاء ، لأنها عندما تجد الحبوب أمامها فإنها كما ذكر العالم كارلسون تختار أن تاكل الأجزاء المحتوية على الجنين وتترك الباقي ، أما نحن معشر البشر فإننا نكل ما يتبقى منها وتترك الجزء المفيد (النخالة) لإطعام الحيوانات والدواجن . (ماكفرلاند) .

وتضيف المائدة بوجرت إننا في عملية تحضير دقيق الفاخر (ونسبة إستخلاص ٧٢٪ نستعمل ٧٢٪ من حبة القمح) وما تبقى يستخدم طعاماً للحيوانات والدواجن ، والمتبقى بالطبع هو النخالة وجنين القمح اللذان يعتبران أغنى وأقيم أجزاء حبة القمح من الناحية الغذائية .

فمشكلة حياتنا دائماً أبداً هي ماذا نكل ؟ وكثيراً ما تساهم العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة في الإصابة بالعديد من الأمراض الغذائية ، فمع أننا قد نعرف الكثير من التغذية إلا أننا لانطبق هذه المعلومات كما يجب ، وعلينا أن نعرف ونتعلم لماذا وكيف تستعمل المواد الغذائية الطبيعية بدون عمليات التثنية ؟ وكذلك كيف نحفظ الأغذية ونصنعها ونقويها Enrich وندمعها بالعناصر الغذائية اللازمة حتى نسير في طريق الحياة الصحية الأفضل .

وعليها أن نتعلم أنه بدون الفيتامينات لا يمكن أن نستفيد من الطعام وتغرب عنا شمس
النقاء ، وقد يقف نمو أولادنا ويصير الرجل كهلاً في سن الخامسة والعشرين ، وقد يموت
البالغ من النزف الدموي ، وقد يصاب بالجنون ، وحتى قبل حدوث هذا كله قد يعاني
الشخص من التوتر العصبي والقلق النفسي وأمراض الصفراء وآلام القواون وإنهاك القوى .
فمثلاً فيتامين ب المركب B - Complx هو بمثابة العازل الكهربائي للأعصاب ، وهو
يحفظنا من أن نكون منطويين على أنفسنا .

فاذا لم نتناول الكميات الكافية خصوصاً ب^١ كانت عضلاتنا ضعيفة ، وشعرنا بالآم
مثل وخز الإبر في الجلد وقلت شهيتنا للأكل وأصبنا بعسر هضم مصحوب بتوتر عصبي
وخلل في عضلة القلب . وإذا نقص معدل فيتامين ب^١ بدرجة كبيرة فإنه يؤدي إلى الجنون
لأنه ضروري للمخ أيضاً . ومن هنا تبدو الأهمية العظمى لترشيد الإستهلاك الغذائي للأسرة .
(ماكفرلاند).

وتحذر الزوجات من تنفيذ المقولة القديمة " الطريق إلى قلب الرجل معدته " فقد أثبتت
بحوث التغذية الحديثة أن هذه الطريقة على العكس هي الوسيلة السريعة التي تساعدن
على التخلص من الرجل نهائياً ، فإذا أطعمته أطعمة سامة مثل القشدة، والزبد ، ومثلجات
الألبان - (الآيس كريم) ، واللحوم السمينه، والتورته ، والحبوى الكثيرة، والبقلاوة ، والهريسة ،
والبسبوسة ، والجلاش ، والرقاق المحشو باللحم السمين ، والمايونيز ، وإيه الخراف ،
والمحشى ، والعجة ، والفطير المشلتت ، والأغذية المقلية والمحمرة ، والكريمة والبيض
الامويلت، والبيض المحمر بالزبدة ، ولحم الرومى فإن هذه الأغذية ، تزيد معدل الكوليسترول
والدهون في الدم إلى حد خطير ، وهكذا تؤدي بالأزواج المساكين إلى الإصابة بأمراض
القلب ، وهي بمثابة الطين الذى يلتصق بجدران الأوعية الدموية ويسبب ضيقها ، وهذه أول
خطوة لحدوث الجلطة التى تسد الأوعية الدموية أو تسبب تصلبها وضيقها مما يسبب فى
النهاية الإصابة بمرض تصلب الشرايين وإذا حدث هذا فى الشريان التاجى (الذى يغذى

عضلة القلب نفسها) فإنه يضيفه ويصاب الشخص بأمراض القلب . ومما لا شك فيه أن أمراض القلب هي الأولى في قائمة الأمراض القاتلة في البلاد المتحضرة ، ولعل المثال الواضح على ذلك هو الشعب الأمريكي بالذات الذي ياكل أكثر الأطعمة دسماً ، ولذا فهو أكثر الشعوب التي تصاب بأمراض القلب في الوقت الذي ينذر إصابة الصينيين أو شعوب الإسكيمو بأمراض القلب . (ماكفرلاند).

أثر التغذية الصحية على مقومات الشخصية

ذكر ماكفرلاند أن هناك علاقة وطيدة بين الغذاء وتكوين شخصية الفرد ، ويلاحظ أن إهمال تناول وجبة الإفطار يؤدي إلى نقص مستوى السكر في الدم ، مما يؤدي إلى الإصابة بالصداع والإضطرابات المعوية والهزال الواضح ، وعدم القدرة على السيطرة على تصرفات الفرد .

فلكي يكون الإنسان هادئاً التصرف قدير العين مرتاح البال يجب أن تمد وجبة الإفطار الجسم بمقدار ربع أو نصف احتياجاته الغذائية والسعيرية ، لذلك فإن عدم تناولها يسبب التوتر والإضطراب العصبي وأحياناً الشراسة في الأطفال والكبار على السواء .

ومن جهة أخرى أثبتت البحوث أن للغذاء تأثيراً واضحاً على عقلية الطفل وميوله ، فتوفر فيتامين ب المركب وخاصة ب₁ (الثيامين) في الغذاء يلعب دوراً هاماً في حفظ الصحة والأعصاب ، والقدرة على التركيز وتحصيل العلم ، ويقلل من عصبية الفرد وعدم نشاطه أو إحساسه بالتعب وعلى العكس تزداد هذه الحال وضوحاً في حالة السيدات ، فعند حدوث حالات نقص فيتامين ب₁ في غذائهن وهو الفيتامين الضروري للأعصاب الهادئة ، نجد أنه بعد بضعة أسابيع من تناول هذه الأغذية تظهر تغيرات ملموسة ف تصرفاتهن ، مثل الإصابة بحالات الكآبة والتوتر والهبوط العصبي والخوف والضعف ، والصداع ، وآلام الظهر والمضلات وعدم القدرة وحموضة المعدة بعد الوجبات ، وعدم احتمال الضوضاء . وإذا استمر النقص في هذا الفيتامين بدرجة كبيرة ومستمرة في وجبات هذه السيدات ظهرت عليهن أعراض الجنون ، ومن أسباب نقص فيتامين ب عادة تناول الحلويات والمياة الغازية ،

ولذلك تحتاج الى فيتامين ب ليستهلك كل هذا السكر في الجسم فلكي تتمتع بشخصية هادئة غير عصبية عليك أن تتأكد من تناول فيتامين ب الذي يوجد في جنين حبة القمح أو البقول أو الخبز الاسمر وخميرة البيرة . ولكن إذا اخذنا كمية كافية من فيتامين ب ولكننا استهلكناها لأننا نأكل الحلوى والقطاير والآيس كريم والمياة الغازية فلا يتبقى منه ما تحتاج الأعصاب إليه ومن جهة أخرى يعتقد كثير من الناس أننا ستواجه متاعب هائلة إذا وجد عجز في كميات القهوة واللحم . ولكن ذلك خطأ لأن صحتنا ستتحسن إذا لم نتناول اللحوم والمضغبات ، أو قللنا من تناولها بقدر الإمكان . وهناك مثل يقول إن من ياكلون اللحم إنما ياكلون الحبوب والخضر التي سبق استعمالها ، لأن الحيوان يحصل من هذه الأشياء على الغذاء الذي يجعله يكبر ، فالحياتة التي كانت في الحبوب والخضر تنتقل إلى أكلها ، نحن نحصل عليها بكل لحم الحيوان ، وكم يكون أفضل لو حصلنا عليها من طريق مباشر ، بكل الطعام الذي قد اعده الله لنا لنتناوله ، فاللحم لم يكن أفضل طعام قط ومن الخطأ أن تظن أن قوة العضلات تتوقف على أكل اللحم ، فيمكن أن يتمتع الإنسان ب مزيد من الصحة والنشاط بدون تناول اللحم ، ونظرا لأنه عندما يبطل استعمال اللحم كطعام ، كثيرا ما يكون هناك إحساس بالضعف وعدم النشاط ، يستعاض عن ذلك بتشكيلة من الحبوب والخضر والفاكهة ، باعتبارها مغذية منشطة للشهية ، مما يجعل الشخص نشيطا غير مكود .

عليك أن تتناول بكثرة الخضر والفواكه الطازجة يوميا ، ويستحسن تناولها هي والأطعمة الطازجة يوميا وفي كل وجه وستلاحظ مدى تمتعك بحيوية وبشخصية مرحة بأعصاب هادئة وحياتة صحية مستقرة .

ولكن تكون لك شخصية قوية ومرحة ونشيطة وصحة جيدة تعلم أن توازن غذاك ، بحيث يحتوى على العناصر الغذائية الضرورية لذلك ، وهي توجد في الخضراوات والفواكه والبقول والبيض ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء والبيضاء ، بشرط ألا تسرف في الغذاء ، ونرشد استهلاكنا منه بقدر الامكان ، فالمثل القديم القائل " إننا نحفر قبورنا بأنساننا "

حقيقة ثابتة ، فالأطعمة الدسمة مثل القشدة والزبد واللحوم السمينه والحلوى الكثيرة تزيد من تركيز الكراسيتترول والدهون فى الدم إلى حد خطير ، وقد تؤدي إلى اصابة الإنسان بالنبويات القلبية مما يؤثر على شخصيته ، ويجعله متوترا ، وقد يرتفع ضغط دمه . وقد إثبتت أبحاث الرابطة الطبية الأمريكية أن الغذاء النباتى يمنع ٩٧٪ من حالات التجلط فى الشريان التاجى . (ماكفرلاند) .

وقد أظهرت البحوث أيضا أن النباتيين لديهم قوة تحمل وإياقة بدنية أكبر من الأشخاص الذين ياكلون اللحوم .

وبالإضافة إلى ما تقدم لاحظ أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الكمالية التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاى والكولا باستمرار يعانون من حالات اليقظة والاجهاد العقلى المتزايد والتوتر نظرا لأن الكافيين يؤثر على الجهاز العصبى المركزى وعلى العضلات ، ومنها عضلة القلب وعلى الكلى . وإذا زاد استعمال الكافيين فإن تأثيره يتعدى النواحى الجسمية إلى جهاز الحركة والنخاع المستطيل فى المخ والنخاع الشوكى ، فيصير الشخص متوترا ، ثم تتتابه حركات تشنجية ، ويفقد القدرة على النوم . والشاى يحتوى على ضعف ما تحتوى القهوة من الكافيين ، ولكن بما إن الشاى يغلى ويصفى فلذا يتساوى ما يحويه فنجان شاى من الكافيين ما يحويه فنجان من القهوة ، وهو مقدار ١٥ مليجرام ، وبعض المشروبات الغازية يحتوى على الكافيين مثل القهوة العادية (ماكفرلاند) وان كان لى من نصيحة فى هذا المجال فانتى أقترح عليك إلا تشرب أكثر من ٢ كوب شاى أو ٢ كوب قهوة فى اليوم مع شرب زجاجة مياه غازية واحدة على الأكثر فى اليوم و الأفضل ثلاث زجاجات مياه غازية على الأكثر فى الأسبوع ، ويجب أن تتناول فيتامين ب لتقليل شعورك بالتوتر ، على أن تقلل من تناول الحلوى والسكريات وتاكل فواكه وخضراوات بكثرة .

ومن الجدير بالذكر إنه عندما يكتب الشخص أو يحزن أو يخاف فإن هذه الحالات النفسية تنعكس على معدته ، فيقل الدم فيها وتقل العصارات المعدية وتبطىء حركات المعدة

وتزداد درجة حموضتها ويكثر النزف في جدرانها . وهذه العوامل تعتبر بداية الإصابة بالقرحة المعدية ، فالشخص الخائف المكتئب معرض دائماً للإصابة بقرحة المعدة ، مما يؤدي الاعتقاد بأن هناك علاقة بين المعدة والعقل والعواطف .

كذلك فالأشخاص الذين تفتقر أغذيتهم إلى فيتامين ب أكثر تعرضاً لحالات الاكتئاب والحزن المقيم ، وفقدان الشهية وعدم تناول كميات كافية من المواد الغذائية ، وربما يؤدي ذلك في النهاية إلى إصابتهم بقرحة المعدة ، ويكتسبون في النهاية شخصية مضطربة قلقة يائسة .

مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة

يقصد بترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة توجيه الأنماط الاستهلاكية الغذائية بحيث يتسم السلوك الاستهلاكي للفرد أو الأسرة ككل بالتمتع والإتزان والحكمة والرشاد والموضوعية والمنطقية ، وبمعنى آخر يكون استهلاك الفرد من الأغذية اللازمة له بالكميات والنوعية التي تحقق له الوجبات الغذائية المتزنة ، والتي تفي بكافة احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية ، وتمده باحتياجاته السعوية اليومية دون زيادة أو نقصان ، مما ينعكس بدوره على إستهلاك الأسرة بالتبعية.

ومن الجديد بالذكر أن ترشيد الإستهلاك الغذائي للأسرة مظهر حضارى يختلف من شعب لآخر ، بل قد يختلف من فرد لآخر في نفس المجتمع ، تبعاً لأنماط السلوك الإستهلاكي والوعي ، والثقافة الغذائية السائدة في المجتمع ، ومدى تقدمه ودرجة حضارته ، والمعتقدات الغذائية المتوطنة ، في هذا المجتمع ، والقيم الإجتماعية به . وتقيد الفرد والأسرة أنماطهم الإستهلكية الغذائية بهذه القيم مثل الإسراف والإفراط الزائد في إستهلاك الأغذية ومنتجاتها في المناسبات والعزائم في معظم الدول العربية ، لدرجة يخرج السلوك الإستهلاكي لها عن حدود الرشاد أو الإتزان ، حباً للمظاهر ويكون الفاقد من الأغذية كبيراً جداً ، وعلى عكس ذلك ما يحدث في أوربا عند ما تحدث أزمة في السكر أو المزيد فإن إيمان الأفراد بالمصلحة العامة أولاً وقبل كل شئ يدفعهم إلى ترشيد إستهلاكهم بأنفسهم دونما تدخل من الدولة.

ومن هنا فإن السلوك الإستهلاكي الغذائي لأفراد المجتمع يعكس حضارة هذا المجتمع وقيمه الإجتماعية ولهذا فإنه في المجتمعات الأكثر تحضراً يميل السلوك الإستهلاكي الغذائي للأفراد لأن يكون أكثر اتزاناً وترشيداً عنه في المجتمعات الأقل تحضراً.

ولا يمكن إحداث الترشيد الفعلى للإستهلاك الغذائى للأفراد فى مجتمع ما إلا بعد إحداث التغيرات الجذرية فى المفاهيم والقيم الإجتماعية لأفراده.

هذا إلى أن الدول النامية تعد مشكلة ترشيد الإستهلاك الغذائى من الأهمية بمكان ، لأنها باعتبارها من أهم العوائق التى تواجهها وتعرض تقدمها ، نظراً لأن المشكلة لا تكمن فقط فى ارتفاع معدلات استهلاك الأفراد من الأغذية ومنتجاتها ، وإنما تتعرض الأغذية سواء النباتية المصدر أو الحيوانية المصدر لكثير من عوامل الفقد فى جميع مراحل إنتاجها وتداولها وتسويقها وتخزينها ، فضلاً عما تعانيه هذه الدول من تضخم وإنفجار سكانى يزداد عاماً بعد عام ، ويصاحبه زيادة الطلب على المواد الغذائية أيضاً دون أن يساير ذلك معدلات إنتاجها .

وفى هذه الحالة إذا لم تتجه الدول النامية بخطى واسعة نحو ترشيد إستخدام الغذاء وزيادة معدلات إنتاجه فإن الفجوة الغذائية تزداد عمقاً ، الأمر الذى يترتب عليه عدم توفر التغذية الصحية ويظهر حالات سوء التغذية والأمراض الغذائية الأخرى.

ولازالت مصر حتى الآن تعتمد بدرجة كبيرة على الواردات فى استيفاء احتياجات السكان المتزايدة من الغذاء ، الأمر الذى أصبح يهدد مسيرة التنمية الإقتصادية والإجتماعية.

ومن الجدير بالذكر أنه عندما سارت الفجوة الغذائية بالمعدلات المتواضعة للإنتاج الغذائى ، ويئون ترشيد للإستهلاك فإن قيمتها قد وصلت عام ١٩٨٧/٨٦ إلى نحو ٣.٨ مليار دولار وبذلك إنخفضت نسبة الإكتفاء الذاتى من الحبوب من ٥٢٪ فى عام ١٩٨٢/٨١ إلى نحو ٤٥٪ فى عام ١٩٨٦ / ١٩٨٧ (الشامى ١٩٨٤) وفى كل من الزيوت والسكر من ٣٢٪ إلى ١٩٪ ، من ٥١٪ إل ٤٠٪ على الترتيب .

وتتطبق نفس الإتجاهات على مجموعات الغذاء الأخرى التى تضم البقول والصوص الحمراء وصوص الدواجن والبيض والأسماك والألبان ، ولا يزيد الفائض الضئيل من الخضر والفاكهة .

وتجدر الإشارة إلى أن نمط الإنفاق الغذائي في مصر يبين أن متوسط إنفاق الفرد في الحضر على الطعام والشراب يبلغ نحو ٥٥٪ بينما يبلغ متوسط إنفاق الفرد في الريف على الغذاء والشراب حوالي ٧١٪ وهما من أعلى النسب في العالم مقارنة بالدول النامية الأخرى ، وبصفة عامة فإن حوالي ٧٠٪ من دخل الأسرة المصرية يتوجه إلى الإنفاق على الطعام والشراب في حين تتوزع النسبة الباقية على أوجه الإنفاق الأخرى وهذه الحقيقة تشير إلى التخلف الكبير في أنماط الاستهلاك في مصر .

وتأسيساً على ما تقدم فإن مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي يجب أن يندرج تحت تنظيم معدلات الاستهلاك بكل الأساليب المتاحة عن طريق تخفيضه في بعض المحافظات ، وزيادته زيادة رشيدة في البعض الآخر ، مع ضرورة العمل على تقليص الفقد الطبيعي والإقتصادي للسلع الزراعية الغذائية ، والعمل بكل الطرق الممكنة التي تساعد على خفض معدل الزيادة الطبيعية للسكان ، وبشرط أن يواكب ذلك عدم استخدام السلع المخصصة للغذاء الأدمى ، إلى غير ذلك من الاستخدامات ، وهو ما نلاحظه من استخدام للخبز والدقيق المدعم والمكرونة المدعمة في استخدامات أخرى غير آدمية ، والبحث عن بديل آخر للإستخدام غير الأدمى أى عن طريق العمل على زيادة إنتاج علائق الحيوانات من الخامات الأساسية المحلية ، والتي تنتج كمنتج ثانوى في منتجات أساسية.

وبالإضافة إلى ما تقدم لابد من العمل على إيجاد أنماط إستهلاكية غذائية جديدة تتجه نحو اللحوم وحيث تنتج أساساً من بروتينات نباتية المصدر ، وكذلك البروتينات غير التقليدية Nonconventional Proteins المنتجة من الميكروبات والمخلفات الزراعية ومخلفات مصانع الأغذية والمجازر ، والخبز المدعم بإضافة مصادر غذائية أخرى مثل دقيق فول الصويا ، ودقيق الحمصى ، دقيق بذرة القطن ، ودقيق الحبة ، ودقيق البطاطا و الخ.

ولا يغرب أبداً عن الذهن ما المواصفات القياسية الغذائية من دور فعال وهام للغاية في ترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة وللشعوب ، وكذلك الدور البالغ الأهمية . للهندسة الوراثية وما ينتظر أن تحققه من نتائج رائعة في حل مشكلة ترشيد الاستهلاك الغذائي في الدول المتقدمة والنامية على حد سواء.

ولو أخذنا مثلاً واحداً يوضح ما يمكن أن يحققه ترشيد الاستهلاك من توفير لمادة غذائية هامة تعتبر أهم سلعة غذائية على المستوى القومي وهي الخبز (حيث يسمى الخبز في مصر بالعيش رمزاً لمعنى الحياة) ، فإنه يلاحظ أنه لو ألقى كل مواطن لقمة واحدة تزن ٢٠ جراماً فقط في سلة القمامة يومياً لكلف ذلك الدولة خسارة تقدر بنحو ٥٠ مليون جنيه سنوياً (خورشيد ، ١٩٨٤) فما بالنا بالكميات الهائلة التي تلقى يومياً اعتماداً على السعر المنخفض للخبز المدعوم من قبل الدولة . ولو تحرر المواطن من اللامبالاه وأقتصر في استهلاكه اليومي من الخبز على الكميات اللازمة فعلاً له ولاسرته لأمكن توفير بضعة ملايين من الجنيهات سنوياً ، ما ذكر عن الخبز ينطبق أيضاً على السلع الغذائية الأخرى .

المراجع

Reference

- ١ - الشامي ، س (١٩٨٤) - الفجوة الغذائية في مصر وبعض الوسائل المختلفة لسدها - المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائي - كلية الزراعة - جامعة قناة السويس - ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤ - الإسماعيلية .
- ٢ - أندرسون ك ، ر (١٩٨٣) - طريقك إلى الصحة السعادة (مترجم من الإنجليزية) - دار النشر الأوسط للطبع والنشر - بيروت - لبنان.
- ٣ - خورشيد ، أ. ح. (١٩٨٤) - جودة الخبز وأثر ذلك على فاقد الاستهلاك - المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائي - كلية الزراعة - جامعة قناة السويس ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤ - الإسماعيلية .
- ٤ - عبد المقصود ، ب . م . (١٩٨٤) - ترشيد الاستهلاك كمظهر حضارى للشعوب - المؤتمر الأول لترشيد الاستهلاك الغذائي - كلية الزراعة - جامعة قناة السويس .
- ٥ - ماكفرلاند ، و . (بدون) - من أجل صحة أفضل (مترجم من الإنجليزية) - بيروت - لبنان .
- ٦ - ناصر ، ع . إبراهيم ، ع . م . شرف الدين ، ع . (١٩٨٣) - مشكل استهلاك الغذاء في مصر - مؤتمر تنظيم وإدارة قطاع الزراعة في مصر - جامعة المنوفية - مايو ١٩٨٣ - شبين الكوم .

- ٧ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من الخمائر
نشرة فنية رقم (٢) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.
- ٨ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٣) - إنتاج الروتين الخولى من
الطحالب - نشرة فنية رقم (٣) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.
- ٩ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من
البكتريا - نشرة فنية رقم (٤) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.
- ١٠ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من الفطريات
- نشرة فنية رقم (٥) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط .
- ١١ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٤) - إنتاج بروتينات فول الصويا -
نشرة فنية رقم (٦) الناشر - جامعة أسيوط - أسيوط.
- ١٢ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٧) - إنتاج بروتينات بذرة القطن -
نشرة فنية رقم (٧) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.
- ١٣ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٧) - إنتاج البروتينات غير التقليدية من
أوراق النبات - نشرة فنية رقم (١٢) - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.
- ١٤ - يوسف ، م. ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. ع . (١٩٨٧) - إنتاج البروتينات غير التقليدية من
مخلفات صناعة التمرور - المؤتمر الاول للتنمية المحافظات الصحراوية (الأمل
والمستقبل) - ١٦ - ١٩ سبتمبر ١٩٨٧ - مدينة الخارجة - محافظة الوادى الجديد.
- ١٥ - يوسف ، م. ك. أ. (١٩٩٠) - ٢٠٠ خطأ فى طبق طعامك - كتاب اليوم الطبى - يناير
١٩٩٠ - دار أخبار اليوم - القاهرة.

الباب الرابع

العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة.

Wrong Food Habits, Fads And Fallacies

من الجدير بالذكر أن موضوع العادات والمعتقدات الغذائية قد واكب حياة جميع الشعوب والأفراد في جميع العصور التاريخية ، ولقد إنشغل الكثيرون منذ بزوع فجر القرن العشرين بمحاولة التفرقة بين التوراث البيولوجي الذي اتضح أنه بالتزاوج العضوى عادة - وهو خاصية تميز كل الكائنات الحية ومن بينها الإنسان - وبين التوارث الحضارى أو الثقافى والذي يعتبر خاصية مميزة من خصائص البشر فقط ، ويتم عن طريق تزاوج الأفكار والعادات والتقاليد والأعراف ، وغيرها من أنماط الحياة الأخرى التى تعتمد على الظروف الاقتصادية والسياسية والإجتماعية والبيئية والدينية السائدة .

وقد توصل علماء الكيمياء الحيوية والبيولوجيا والوراثة الى معرفة الوحدات الشديدة الثبات المسؤولة بالدرجة الأولى عن التوراث البيولوجى ، وهى ما أطلق عليها مصطلح الجينات Genes منذ فترة بعيدة ، بيد أن تعدد وتنوع وتباين وتغير وحدات التوارث الحضارى أدى بدوره إلى تأخير تعريفها ومفهومها الجديد ، بحيث لم يستقر على ذلك إلا فى النصف الثانى من السبعينيات واقترح لها العالم بوكتر مصطلح الميمات Memes . ويندرج تحتها العادات والمعتقدات والتقاليد والأعراف وكافة أساليبه نقل المعارف البشرية أو انتقالها من جيل إلى جيل ، ومن الأجداد إلى الآباء ، ومن الآباء إلى الأبناء ، ومن الأبناء إلى الأحفاد من فرد إلى آخر .

لكنه لا ينبغي أن يغرب عن الذهن - ولو طرفة عين أن ثبات الجينات بدرجة عالية كان ولا يزال السبب الرئيسى لحفظ النوع وبقاء البشر ، والحفاظ على الإنسانية وعلى العكس فإن الدرجة العالية من التباين والتنوع فى الميمات كان ولا يزال السبب الرئيسى فى تسجيل الأرقام القياسية والأعداد اللانهائية من أنماط وأشكال الاستجابة للظروف البيئية المتغيرة ، والمرونة المكتسبة والنتيجة أن ذلك يحقق نوعا من اكتساب العادات والتقاليد والخبرات الجديدة ، وربما يؤدى إلى تأصيل بعض العادات والخبرات القديمة . ولذلك فإن حجم وكم التقدم الحضارى يتحكم فيهما المخ البشرى باعتباره أعظم وأدق جهاز لإرسال واستقبال كونه لكل الميمات الخاصة بالسمات الحضارية والثقافية التى تسود البيئة التى ينتمى إليها ، أو التى تنتقل اليه من البيئات الأخرى التى يمتزج بها ، أو يحدث بينه وبينها اتصال ، سواء

أكان مباشرا أو غير مباشر ، ليرسل لنا فى النهاية النمط الثقافى والحضارى الذى يتضمن الرحيق الصافى الذى يتأثر به المحيطون به أو العاملون معه .

وبالإضافة الى ما تقدم فإن المشكلة الكبرى هى أن الإنسان أسير وعبد لعاداته وليس من السهل أبدا أن يقلع عن تلك العادات التى نجحت تماما فى السيطرة على أسلوبه ونمطه الفكرى بحكم الممارسة الطويلة ، حتى لو توفرت لديه حسن النية والرغبة الصادقة فى ذلك .

وتأسيسا على ذلك فإن رسوخ الرواسب التى خلفتها العادات القديمة والمعتقدات العتيقة يجعل التخلص منها وفك قيودها من أصعب الأمور التى تواجه المجتمعات الحديثة ، ولعل العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة من الأمور البالغة التعقيد ، لأن الوقوف على أسباب انتشارها واستمرارها وانتقالها من جيل يتطلب دراسة متعمقة للنفس البشرية ، ومعرفة الميول الفريزية والتراكيب السيكولوجية للأنماط المختلفة من البشر بصفة عامة ، ووجه التباين بين الأجناس البشرية بصفة خاصة ، وهو أمر ليس باليسير .

ولقد بذل المؤلف جهدا كبيرا فى حصر وتجميع ودراسة العادات والمعتقدات الغذائية الشعبية الخاطئة السائدة فى محافظات وقرى مصر ونجوعها ، وأمكنه بعد جهد جهيد من حصر ٢٢١ عادة ومعتقدا غذائيا خاطئا (تشمل ١٥١ عادة غذائية شعبية خاطئة ، و ١٧٠ معتقدا غذائيا شعبيا خاطئا) .

ومما لاشك فيه أن توعية المواطنين بالأضرار الصحية والغذائية الخاطئة فى حياتهم اليومية يعتبر من الأهمية بمكان . ولذلك فإنه من الأمور البالغة الأهمية نشر الوعي والإرشاد الغذائى فى المدن والقرى والنجوع والمدارس والجامعات والنوادر والمستشفيات وكافة المنتديات وقصور الثقافة وغيرها بكافة وسائل الإعلام المتاحة ، حرصا على صحة المواطنين باعتبار أنهم يمثلون العنصر البشرى الذى يعتبر أهم عوامل الانتاج والتنمية .

الفصل الأول

تأصيل العادات والمعتقدات الغذائية

- مقدمة .
- الإنسان يأكل بالفطرة .
- بدء عصر اكتشاف الفيتامينات .
- أسرار العادة
- صعوبة تغيير العادات الغذائية .
- مثال محاولة نشر زراعة البطاطس .
- مثال محاولة نشر زراعة القمح الهندي .
- العادات والمعتقدات الغذائية مشكلة اجتماعية .
- الاختلافات النوعية الهائلة بين الشعوب .
- قائمة طعامنا الحالي في القرن العشرين .
- التحفظات الواجب أخذها في الاعتبار
- عند دراسة العادات والمعتقدات الغذائية.

تأصيل العادات والمعتقدات الغذائية

مقدمة :

من الجدير بالذكر أن موضوع تغذية الانسان لم يكن من الموضوعات التي تشغل بال أحد أو تسترعى ولو بعض اهتماماته الى عهد ليس بالبعيد ، نظرا لأن الاعتقاد الذي كان سائدا أن الانسان ياكل بالفطرة لأنه يعرف فطريا ما هو خير له ، فهو ياكل الطعام الذي يستسيفه ولا تعافه نفسه ، والذي إعتاد الآباء والاجداد أكله من قبل . ولم يكن يتناول أنواع الطعام والشراب التي لم ياكلها الاجداد أو التي تحرمها الأعراف والتقاليد والمعتقدات الدينية .

كما نعلم فإن نواام الحال من الحال ، فمع بزوغ شمس القرن العشرين تغيرت الظروف والأوضاع فجأة وبدأ عصر اكتشاف الفيتامينات التي استخدمت بنجاح منقطع النظير في علاج بعض الأمراض المستعصية ، والتي لم يدرك أحد أنها كانت ناشئة عن سوء التغذية ، أو اتباع عادات غذائية خاطئة ، ومنها هلى سبيل المثال وليس الحصر البلاجرا والإسقربوط والكساح ولين العظام والأنيميا الخبيثة .

فضلا عن أن تطور وتقدم البحوث الغذائية أدنى إلى تحقق العلماء من أن الإنسان يقتل نفسه أحيانا بالبطنه أو الإفراط في الطعام ، كما أنه قد يقتل نفسه بالجوع أو العزوف عن الطعام أحيانا أخرى .

بيد أن المشكلة الأزلية تكمن في أن الإنسان عبد وأسير لعاداته إلى حد كبير ، تلك العادات التي تملكته منه واعتاد ممارستها وتحكمت في أسلوب فكره وطرائق تفكيره التي

تعتمد عليها ، فليس من السهل أبدا إقناع الصينيين أو اليابانيين عن إستبدال الأرز بالخبز في وجباتهم أو أقناع المصريين مثلا باستبدال الخبز بالبطاطس في أكلاتهم اليومية ، ذلك لأن العادات ذات جذور متعمقة في النفس ، ليس من السهل استئصالها فهناك قوى كامنة تعترف " بسطوة العادة " أو يطلق عليها علماء السيكولوجي " مصطلح قوة العادة " Force of habit أو إفسار العادة .

وحتى لو علم الإنسان الحقيقة وكانت لديه رغبة أكيدة صادقة للأخذ بها فهل تكفى المعرفة أو الرغبة في الإقلاع عن عادة غذائية في فك هذا الإفسار أو كسر هذا القيد المسمى بالعادة .

وإذا فإننا نلاحظ رسوخ الرواسب التي خلفتها العادات القديمة والتقاليد العتيقة التي كثيرا ماظلت متحجرة بعد زوال الدوافع إليها مع تطور الفكر .

وليس هناك أدنى شك في أن الإقبال على بعض ألوان من الطعام والعزوف عن بعضها الآخر في عصر من العصور أو حضارة ما معان ومفاهيم تتجاوز حدود التسجيل التاريخي لهذه الحضارة ، وتتناول الظروف البيئية والاقتصادية والاجتماعية والدينية السائدة .

ومن عجب أن إنتشار العادات والمعتقدات الغذائية سمة سائدة ، سواء بين سكان الكهوف أو بين ناطحات السحاب ، وإن كانت تختلف إختلافا بينا . وهذا ما يذكرنا بالقول المثلث وهو .

"قل لي : ماذا تأكل أقل لك من أنت "

ومن جهة أخرى فإن المثال التالي يوضح مدى صعوبة تغير العادات الغذائية وتقبل الأغذية الجديدة غير النمطية أو غير التقليدية Nonconventional Foods بالنسبة للأفراد أو الشعوب فعندما نقل المكتشفون الأسبان البطاطس من بيرو الى إسبانيا لزراعتها ومحاوله نشرها هناك رفضت جميع المدن زراعتها طوال الفترة من بداية القرن السادس عشر وحتى بداية القرن الثامن عشر ، لسريان إشاعة أو معتقد غذائي بأن البطاطس

تسمم التربة التى تزرع فيها فضلا ، عن أنها تسبب الإسهال لمن ياكلها . وقد تمكن العالم الأمريكى بينامين تومسون بعد انتدابه للعمل فى إنجلترا من استصدار قرار وزارى يلزم كل جندى بالتجنيد الإجبارى بزراعة مساحة معينة بالبطلطس ومتابعتها حتى جمعها واستخدام محصولها الناتج فى تغذية الجنود . وهكذا أمكن كسر هذه العادة ويعودة هؤلاء الجنود إلى قراهم بعد انتهاء فترة تجنيدهم توسعوا فى زراعتها والدعاية لها ، مما أدى إلى انتشارها فى جميع أنحاء أوروبا .

وما حدث للبطلطس حدث أيضا للقمح الهندى ، الذى كان يزرعه الهنود الحمر فى أمريكا عند نقله الى أوروبا فلم تتم زراعته إلا فى أسبانيا وبعض دول البحر الأبيض المتوسط فى الوقت الذى رفضت كل من ألمانيا وفرنسا وروسيا وإنجلترا ويوندا والدول الأوربية الأخرى زراعته رفضا باتا لاعتقادهم بأن القمح الهندى ما هو إلا عليقة للماشية لا ينبغي للأدمنين التغذى عليها .

وهكذا يتضح أن موضوع العادات والمعتقدات الغذائية تمثل مشكلة اجتماعية هامة أصعب كثيرا من مشكلة تطبيق نظم التغذية الصحيحة لأنها من النواع المتعدد الجوانب ، وتحتاج إلى الفوص فى أعماق النفس البشرية ومعرفة كافة النواحي السيكولوجية للإنسان ، والتعرف على ميوله الفريزية معرفة دقيقة ، ودراسة أوجه التباين بين الأجناس البشرية ، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والجغرافية والطبيعية التى تتحكم فى إختيارهم للأغذية المختلفة .

ومما يزيد المشكلة عمقا أن السلوك الإنسانى الذى يمثل أعلى مستوى من الاستجابات المتكاملة للكائن الحى لبيئته يزداد تعقدا كلما ارتقى الإنسان ، وإذا كان السلوك أن يتطور فلا بد له أن يتنوع ، وهذا التنوع لابد أن ينتقل من جيل عن طريق الانتقال الثقافى وهذا يعنى التقليد المباشر من الأبناء للأباء ، والعادات الغذائية ما هى إلا نوع من السلوك المتوارث أبا عن جد .

وتلعب البيئة دورا هاما في العادات الغذائية . ونقصد بالبيئة المحصلة الكلية لجميع المؤثرات التي تؤثر في الفرد منذ بداية الحمل حتى الوفاة ومن المنهج الذى يتبع فى دراسة العادات الغذائية واتجاهات الناس نحو الأطعمة المختلفة مدى تأثرهم بالعقائد الدينية والمعتقدات القديمة هو المنهج الإستطلاعى ، وفيه تدرس حالات محدودة العدد بعمق . وهو منهج ضرورى لوضع برامج الإرشاد الغذائى والقيام بالبحوث التى تهدف إلى تحديد الاحتياجات الكمية والنوعية التى يتناول الفرد من المواد الغذائية المختلفة . ومن الجدير بالذكر أن الله سبحانه وتعالى قد زود الحيوانات بصفات بيولوجية متميزة ، وغرائز فطرية تجعل كلا منها يختار الغذاء الأكثر ملاءمة لاحتياجات جسمه . ولقد أثبتت التجارب اننا لو تركنا لمجموعة عشوائية من فئران التجارب حرية اختيار الغذاء الذى تاكله من بين عدة أصناف من المواد الغذائية لوجدنا أنها تميل بفطرتها إلى انتقاء أنسبها لنموها ، وأكثر ملاءمة لإحتياجات جسمها .

أما غذاء الإنسان فالأمر أعقد من ذلك بكثير لوجود اختلافات نوعية هائلة بين الشعوب المتعددة حيث تلعب العادات والمعتقدات الغذائية دورا كبيرا فى مدى تقبل شعب معين لأغذية وعدم تقبل شعب آخر لها ، بل إنه داخل نطاق الشعب الواحد فى الدولة الواحدة هناك اختلافات كبيرة تبعا للعادات والتقاليد والأعراف والعوامل البيئية والجغرافية والدينية وغيرها على الرغم من عدم اختلاف تركيب المعدة بين الأفراد فى هذه الحالة نظرا لأن عملية تناول الغذاء ليست عملية آلية وروتينية ، وإنما هى عملية حيوية تعتبر محصلة التقاء العديد من الانفعالات النفسية والاستجابات السلوكية واتجاهات الأفراد نحو الأطعمة المختلفة ، ومدى تأثرهم بالعقائد الدينية والمعتقدات والعادات الغذائية .

ولذلك فليس من المستغرب أن نجد شعبوا تاكل بشهية كبيرة الضفادع ، ويبدان الأرض ، والجراد ، والفئران ، والكلاب ، والقطط ، والضب ، والثعابين ، والقواقع والسلاحف ، والنمس ، والأرنب الوحشى ، والسنجاب ، والعرسه ، والنمل ، والزنبور ، والنحل ، والقنقد ، والضبع ،

والطبي ، والخباب ، والثعالب ، والدببة ، والجبن المتعفن ، والبيض المخل ، وبعض الأعشاب ، والجنور ، والأبصال ، والثمار البرية ، وبعض الفطريات ، وبعض الزهور ، في الوقت الذي يعافها شعب آخر .

وقد وجد جريفيتي (١٩٤٥) Grivetti أن سكان بوتسوانا يتقنون بنحو مائة نوع من الأصناف الأليفة ، بالإضافة إلى مائتين وعشرين نوعا من الأطعمة الوحشية ، مثل الإبل الوحشية ، والثعلب ، والسلاحف ، والققط الوحشية ، والجاموس الوحشى . والأرنب الوحشى ، والفزال ، والقنفذ ، والفيل ، والطراف ، والسنجاب ، والماعز الوحشى ، والرياح ، والضبع ، وإبن آوى ، والدب الطبى ، والبقر الوحشى ، ووحيد القرن ، والضفدع ، والوعل ، والنمل ، والجراد ، والدود ، والقنفذ والعرسة ، والوير ، والقروء ، والديكر ، والعلند ، والزنبور ، فضلا عما يبرو على ثلاثين نوعا من الطيور الوحشية الكاسرة ، وكذلك العديد من النباتات والفطريات والزهور البرية والطحالب .

وينبغى الإشارة إلى أنه مع التقدم الحضارى والتأمين فإن عدد الأغذية المتداولة ينحصر لحد كبير ، ربما لجهل الأجيال الجديدة بالأطعمة الوحشية وابتعاد الإنسان لحد كبير عن الطبيعة والغابات ولعل نظرة موضوعية إلى قائمة طعامنا الحالى فى القرن العشرين توضح أنه فى معظم الأحوال فإن نحو ٩٠ ٪ من هذه القائمة يعتمد بالدرجة الأولى على أربعة أصناف رئيسية من اللحوم : هى لحوم الأبقار ، ولحوم الاغنام (أو الجاموس) ولحوم الدواجن ، والأسماك ، وعلى ستة أنواع من الحبوب ، هى القمح ، والذرة ، والفول و العدس ، والأرز ، والشعير ، وعلى نحو عشرة أصناف من الخضار ، منها من الفواكة .

ويشير غلينجى (١٩٧٩) إلى أننا مادما سنتناول دراسة العادات والمعتقدات الغذائية واضعين فى الاعتبار اعتمادنا على آثار عريقة أو روايات قديمة ، فإن هناك بعض التحفظات الواجب تذكرها منها على سبيل المثال وائس الحصر مايلى :

١ - خطر قياس الأحداث القديمة بمعايير متخذة من سيكولوجيا إنسان القرن العشرين أو ثقافة أو خبرة .

٢ - خطأ اعتبار عادات وتقاليد مصر القديمة التي يعتمد تاريخها عبر ثلاثة آلاف سنة ثابتة طوال هذا التاريخ .

٣ - خطأ الأخذ بعادات حقبة في دولة ما على أنها تمثل العادات العامة لكل سكان هذه الدولة . فبدون شك لا يمكن أخذ غذاء الفلاحين قياسا على غذاء البدو أو مآذب أثرياء المدن أو اعتبار غذاء سكان السواحل معادلا لغذاء سكان الواحات والصحارى .

٤ - خطورة قبول التفسيرات السهلة التي تبنيكر من أن لآخر دفاعا عن عادات قديمة ، أو إشباعا لفريزتنا السببية ، التي ترنو دائما إلى ابتداع تفسير ما .

٥ - ضرورة الاعتراف بازدياد تأثير العنصر الواحد وباختلاف اتجاهه تبعا للظروف .

الفصل الثاني

بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام

١ - المعانى الدينية للغذاء .

٢ - معانى الطعام الاجتماعية

أهم عوامل تكييف العادات الغذائية

١ - عامل الموسمية .

٢ - عوامل تاريخية .

٣ - عامل الندرة .

٤ - عامل تطوير تكنولوجيا الطهو .

٥ - عامل المحاكاة .

أهم المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية

١ - المنهج البيئى .

٢ - المنهج الإقليمى .

٣ - المنهج الثقافى .

٤ - المنهج الغرضى أو الوظيفى .

٥ - المنهج التخطيطى .

٦ - المنهج الإكلينيكى .

بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام

هناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً في تحديد واختيار الطعام ، فالغذاء عبر التاريخ اكتسب معاني كبيرة تفوق قيمته الغذائية في حد ذاتها نظراً للحاجة الماسة إليه دائماً ولأهميته القصوى بالنسبة لكل الدول ولجميع الشعوب ، ولعل من أهم هذه العوامل العادات والتقاليد والأعراف الغذائية الموروثة من أجيال سابقة .

ومن جهة أخرى فإن المشكلة الأزلية تكمن في أن الإنسان يبحث دائماً عن طعام يشبعه ويسبب له الرضا النفسى ، ولا يهتم بالضرورة بقيمته الغذائية ، أو بقيمته السعرية أو اتزان وجباته وتنوعها ، وإعدادها وفقاً لتخطيط غذائى سليم .

ولقد دأب المصريون القدماء على تقدير إطعمتهم وأسندوا إليها صفات ، معانى ومعالم واضحة في عاداتهم وتقاليدهم ، تندرج تحت قسمين رئيسين هما المعانى الدينية ، والمعانى الاجتماعية ، ونورد فيما يلى نبذة مختصرة عن كل منهما .

١ - المعانى الدينية للغذاء :

ويندرج تحتها مفهوم الذبيح وشعائره وتقديس الدم عند قدماء المصريين ، واعتبار عملية نحر الحيوانات عملية طقسية لا بد وأن يصاحبها تلاوة اسم الله عليها . وتخصيص بعض أجزاء الذبائح للإله أو للكهنة ، إما لمعان روحانية أو للملابسات تاريخية أو لمجرد الاستئثار بها .

هذا إلى أنه كانت تقام بعض الشعائر التي تهدف تمثيل الآلهة ، مثل تلك التي وجدت في نقوش الأهرام ، وهي تبين تلاوات مفادها أكل الآلهة لاكتساب صفاتها مثلاً كان أو ناس

وهو فوعون من الأسرة الخامسة (حوالى ٢٤٥٠ ف. م.) يعتبر ثور السماء الذى يتغذى من جوهر كل إله ويأكل حواياهم .

ولعل بعض أمثلة هذه الطقوس الدينية كانت إما فى شكل تناول حيوان طوطمى مؤلة وإما فى تناول لون من الطعام تليت عليه العبارات التى تمنحه صفة الإله وهويته .

وبالإضافة إلى ذلك فلقد أشار جريفيتى (١٩٤٥) Grivetti الى أنه فى أواسط أفريقيا وجدت أمثلة عدة من الربط بين المعانى الدينية للطعام وبين السن ومراحل الحياة والمركز الاجتماعى والعادات والمعتقدات الغذائية ، فذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر عدم أكل الصبيات للبيض خشية الإنجاب مبكرا ، وعدم أكل الصبيان والبناات للحم السلحفاة خشية الإصابة بحببة ، وعدم السماح للحامل بأكل اللبن الحامض لأنه يعرض أطفالهن للقيء المستمر ، وعدم السماح أيضا للسيدة الحامل بأكل اللحم والشحم وجلد البطن مخافة أن يولد لها أطفال ذوو بطون ضخمة ونهم شديد ، وإعطاء الأطفال لحم الأرناب والفزلان ليكتسبوا المهارة ، وتغذيتهم على لحم الأسماك لأنه غذاء نافع للمخ ومواد للذكاء و الفطنة وتخصيص الكلاوى للشيوخ ، وتخصيص العصفائر للصغار ، وكذلك تخصيص أجزاء معينة من الحيوانات ، وصفة خاصة من القنص للتوزيع تبعاً للفئات العمرية فى بعض القبائل التقليدية .

٢ - معانى الطعام الاجتماعية :

ويندرج تحتها العديد من المعانى الاجتماعية المرتبطة بالطعام ، والراسخة فى الأمتة الشعبية ، والتى نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلى :

٢ / ١ نسبة بعض الأطعمة إلى الأولياء :

مثل نسبة الترمس إلى سيدى الإناباسى ، والبطاطا إلى سيدى جابر ، والخس إلى سيدى المليجى ، وحب العزيز إلى السيد البدوى ..

٢/٢ إطلاق الصفات الحسنة والأسماء المحببة على الفواكه والخلوى :

مثل غزل البنات ، كعب الغزال ، ولقمة القاضي ، وبرايث الست ، وعين الجمل ، و العنب البناتي ، والبلح الزغلول ، وحب العزيز ، واللينة ، وعيش السراي ، وخذ الجميل ، وقمر الدين ، وكوز الغسل ، وأصبع الست ، وسرة الهانم ، الخ .

٣/٢ تسمية الأولاد بأسماء مستخذة من المأكولات المستحسنة :

وعادة ما يسود ذلك في البلاد التي تقل فيها الفاكهة من هذه الأسماء على سبيل المثال : تفاحة ، خوخة ، موزة ، مشمشة ، سمسم ، بسبوسة ، مشمش ، فراولة .

٤/٢ إطلاق الباعة الجائلين للفواكه والخضر لبعض التعبيرات التلقائية الشاعرية للفواكه والخضر :

هذه التعبيرات تهدف الى وصف الصنف بصنف أغلى منه أو وصفه بما هو أثنى منه من غير المأكولات ، أو إسناد صفة محببة اليه ، أو نسبتها إلى الأولياء وفيما يلي مثلا لكل منها على التوالي :

" لوز ياترمس " " يا جواهر يا عنب " ، " يا حراتي يا مسقى عسل " ، " خسك يا مليجي "

٥/٢ إطلاق الأمثال الشعبية المبنية على الأكل أو الطهو :

تعتبر مصر من أخصب بلدان العالم في إطلاق الأمثال الشعبية المبنية على الأكل والطهو وقد ذكر أمين (١٩٥٣) في كتابه " قاموس العادات والتقاليد والتعابير المصرية " أن أمثال كل أمة مصدر هام للمورخ الأخلاقي والاجتماعي يستطيعون منها أن يعرفوا كثيرا من أخلاق الأمة وعاداتها وعقليتها ونظرتها إلى الحياة .

ويختلف في ذلك أمثلة البر عن أمثلة ساكني السواحل وساكني المدن :

وقد ذكر غليونجي (١٩٧٩) بعضا من هذه التعبيرات مثل " فرخة بكشك " كمثال لوصف من يتمتع بالمحبة والتدليل ، " عيش وملح " كمثال للوفاء والعشرة الطيبة وكانى ومانى

" كمثال لوصف منتهى التوافق والمودة ومعناها باللغة القبطية السمن والعسل " كما أشار كذلك الى أن واصف (١٩٧١) Wassef قد جمعت نحواً من ٧٧٢ مثلاً شعيباً معظمها مبنية على الطعام ، ونذكر منها على سبيل المثال وإيس الحصر مايلي :

١/٥/٢ أمثلة شعبية لحسن استقبال الضيف :

"لاقيني ولا تغفيني "

" لقمة هنية تغذى مية "

٢/٥/٢ أمثلة شعبية للمحبة والوفاء :

"حبيك يمزغ لك الظلم ، وعدوك يتمنى لك الفللم "

" كل عيش حبيك تسره ، وكل عيش عدوك تضره "

٣/٥/٢ أمثلة شعبية عن الأكل كوسيلة للتبادل الاجتماعي :

"إطعم الفم تستحي العين "

" اللقمة تدفع النقمة "

: اللي ياكل لوحده يشرق "

٤/٥/٢ أمثلة شعبية عن الأكل كمظهر للتظاهر والتفاخر :

" عرايا مقففين جابوا لعشاهم ياسمين "

" لولاك ياكمي ماكلت يافمي "

٥/٥/٢ أمثلة شعبية للتعبير عن البخل :

" بخانك عمانا وطعامك ماجانا "

٦/٥/٢ امثلة شعبية عن الأكل كرمز للقناعة والعزة :

" لقمة جارى ما تشبعنى وعارها تتبعنى "

٧/٥/٢ امثلة شعبية عن الجوع والشبع :

" آخر لقمة عجين "

" حلال كلنا حرام كلنا "

٨/٥/٢ امثلة شعبية عن الأكل كرمز لعدم المبالاة :

" خبز بلا إدام ويعزم الجيران "

" كل واشرب وخل الدنيا تخرب "

٩/٥/٢ امثلة شعبية عن الأكل كرمز لنكران الجميل :

" تاكل خيريه وتعبد غيره "

" زى القط ياكل وينكر "

" اكل اكلهم وكشف سترهم "

" اكل عيشك وبتف ريشك "

١٠/٥/٢ امثلة شعبية عن الأكل كرمز للاستغلال :

" المتعود على أكلك لما يشوفك يضحك لك "

أهم عوامل تكيف العادات الغذائية :

هناك عدة عوامل تلعب دورا هاما في تكيف العادات الغذائية ولعل من أهمها مايلي :

١ - عامل الموسمية :

مما لا شك فيه أن تعاقب وتسلسل المواسم الزراعية يمثل دورا هاما في تكيف العادات الغذائية ، بحيث تختلف أغذية الشتاء عن أغذية الصيف ، وكذلك عندما تتوفر بعض المواد الغذائية في مواسمها بكثره هائلة ، مما يستلزم ضرورة اللجوء إلى اساليب حفظها بطرق مختلفة لحمايتها من عوامل الفساد ، وتقديم أنماط جديدة منها .

٢ - عوامل تاريخية :

ساهمت الحروب والغزوات أو الهجرات في إدخال أغذية جديدة ، بدأ الناس في الاعتماد عليها ولتذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر مايلي :

١/٢ البجاج مثلاً لم يعرفه قداماء المصريين إلا في العصور المتأخرة ، لدرجة أن الفرعون الشهير تحمس الثالث عندما أهديت إليه ثلاث دجاجات في إحدى غزواته لبلاد بين النهرين سجل هذه الواقعة في حواياته .

٢/٢ أدخلت حروب الإسكندر المقدوني قصب السكر للول التي حاربها . وكذلك بعض المنتجات الغذائية لآسيا .

٣/٢ أدخل الإسلام في غزواته أغذية جديدة إلى قوائم الأطعمة في البلاد التي قام بغزوها ومنها على سبيل المثال الأرز والسكر والقهوة والمشمش والبرتقال .

٤/٢ أدخل اكتشاف أمريكا أغذية جديدة مثل الذرة والبطاطس والطماطم والبيوك الروس .

٣ - عامل الندرة :

وقد تكون المواد الغذائية إما لنقصها أو تحييد إنتاجها أو نتيجة لحدوث ثورة

تكنولوجية جديدة ترتب عليها تغيير نمط إستهلاكى قديم إلى نمط استهلاكى حديث كما فى اليابان بعد ثورتها التكنولوجية العملاقة ، إذ اتجه استهلاك الأرز الذى يعتبر الطعام الأساسى التقليدى إلى التناقص ، وازداد استهلاك أغذية بروتينية حيوانية غالية لا تنتجها اليابان ، أولا تنتج معظمها ، مما أثر بدوره على العادات الغذائية للشعب اليابانى .

٤- عامل تطوير تكنولوجيا الطهو :

مما لا شك فى أن تطور تكنولوجيا الأغذية قد صاحبه ثورة علمية وتطبيقية هائلة ومن ضمنها استنباط الطرق الحديثة واستخدام الأجهزة والالات الحديثة فى تحسين وتطوير طرق طهو الأغذية وعلى سبيل المثال كانت الحبوب تؤكل فى الماضى إما خضراء أو جافة ، والآن بعد تقدم تكنولوجيا الحبوب توجد المئات من الطرق المتعددة لإعداد وتجهيز وطهو الحبوب فى صورة العديد من المنتجات التقليدية وغير التقليدية ، والمتخمرة وغير المتخمرة عالية القيمة الغذائية .

٥ - عامل المحاكاة :

كثير ما يلجأ الكثير من المستهلكين إلى اتباع ومحاكاة البعض فى استهلاك وتداول نوعيات من الأغذية الأقل فى قيمتها الغذائية ، وعرفهم عن استهلاك وتداول نوعيات أخرى من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، مثل انصراف قطاع كبير من المستهلكين عن استهلاك الخبز البلدى الأسمر ذي نسبة الاستخلاص الأعلى وتحولهم الى إستهلاك الخبز الأفرنجى الأبيض ذي نسبة الاستخلاص الأقل ، رغم تميز الخبز الأسمر بارتفاع قيمته الغذائية لإحتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة فى النخالة فى الوقت الذى يفقر فيه الخبز الأفرنجى الأبيض إلى هذه العناصر الغذائية ، فضلاً عما قد يسببه من أعراض نقص التغذية فى حالة استمرار التقذى عليه دون تدعيم أو تقوية .

وبالمثل كانت المحارات ، بعض القشريات والقواقع البحرية تعتبر من المنتجات عديمة القيمة التى يقبل عليها المستهلك الأوروبى فى الماضى ، ثم أصبحت من المنتجات الفاخرة

التي تقدم على أفخر الموائد في القصور والفنادق الكبرى ، وبدأ إقبال الناس عليها وشرائها بأغلى الأثمان .

أهم المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية :

اتبع الباحثون في مجالات العادات والمعتقدات الغذائية العديد من المناهج البحثية لدراسة الأنماط الغذائية تفكر منها على سبيل المثال وليس الحصر :

١ - المنهج البيئي : Environmentalism

ويختص هذا المنهج بدراسة وبحث عوامل السببية التي تربط بين البيئة والغذاء والصحة ، لإيمان الأخنين بهذا المنهج بأن الأنماط الغذائية تحددها بالقطع عوامل بيئية .

٢ - المنهج الإقليمي : Regionalism

ويختص هذا المنهج بقصر مجالات بحثه على مناطق أو أقاليم صغيرة محددة ، لإيمان الأخنين بهذا المنهج بأن إنتاج الغذاء وتفضيله واختياره تحكمه تيارات عالمية كبيرة .

٣ - المنهج الثقافي : Culturalism

ويختص هذا المنهج بدراسة وبحث المعارف والمعالن الرئيسية في مجالات اللغات والأثار والتاريخ والتقاليد والأعراف والسلوكيات والمعتقدات الدينية ، لإيمان الأخنين بهذا المنهج بأن إنتاج الغذاء وتفضيله واختياره تحكمه ضرورة التبحر والتعمق في سبر أعماق هذه العلوم لمحاولة الوصول إلى العلاقات التي تربط بينها وبين العوامل والمؤثرة على العادات والمعتقدات الغذائية للشعوب .

٤ - المنهج الوظيفي أو الوظيفي : Functionalism

ويختص هذا المنهج بدراسة عوامل الارتباط بين دور العادات الغذائية في إشباع الاحتياجات الغذائية من جهة وإشباع الاحتياجات الاجتماعية من جهة أخرى ، وأن الغذاء

قد يتخذ كعامل يرمز إلى العلاقات الإنسانية وكوسيلة لتدعيم وتقوية لأواصر الألفة والصدقة والعلاقات الطيبين الدول والشعوب .

هذا إلى أن هذا المنهج الغرضى يميل إلى استخدام الغذاء كعامل مرتبط بعوامل اجتماعية حضرية أكثر من ارتباطه بأغراض التغذية .

وقد أثبتت دراسات تقييم برامج تطوير تغذية الإنسان وتغذية الجماعات أن هذا المنهج يظهر واضحاً في حالة فشل العديد من هذه البرامج ، إذا أغفلت الجانب الإجتماعى غير الغذائى .

0 - المنهج التخطيطى : Planning

ويختص هذا المنهج بدراسة العوامل المؤثرة على إعداد برامج التخطيط الغذائى مع ضرورة ربط ذلك بالعوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والدينية والسيكولوجية والسياسية وغيرها ، لتحديد أفضل البرامج الغذائية التى تتفق التى لحد كبير مع ظروف الفرد والجماعة والشعب والدولة ، وتوفر عناصر غذائية عالية القيمة الغذائية ، بأقل تكاليف ممكنة وبأعلى درجة جودة متاحة .

٦ - المنهج الإكلينيكى : Clinical

ويختص هذا المنهج بدراسة عوامل الإنتاج الغذائى وتقويم القيمة الغذائية للأغذية ، ومدى كفاءة الاستخدام البشرى لها ، ودراسة حالات نقص وسوء التغذية ، مع التركيز بصفة خاصة على الأغذية الشعبية .

الفصل الثالث

العادات الغذائية المصرية الخاطئة .

- ١ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية العناصر الغذائية والقيمة السعوية .
- ٢ - عادات غذائية مرتبطة بطريقة تجهيز وإعداد وتداول الأغذية
- ٣ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من الأغذية .
- ٤ - عادات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من المشروبات .
- ٥ - عادات غذائية مرتبطة بالمواسم والأعياد والمناسبات .
- ٦ - عادات غذائية مرتبطة بقطاعات وفئات خاصة من المواطنين .
- ٧ - عادات غذائية مرتبطة بالسلوك الغذائي للمصريين .
- ٨ - عادات غذائية مرتبطة بأساليب العلاج الطبي .

العادات الغذائية الخاطئة

هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة في حياتنا منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلي :

١ - إن حبنا للحلى منذ طفولتنا هو أسوأ عاداتنا الغذائية التي تتميز بها دول الشرق وكما ذكر ما كفرنلاند فالسكر كما تقول العالمة بوجرت في كتابها التغذية وكمال الأجسام طعام يدعو إلى الإدمان ، لأن كل من ينوقه مرة يريد المزيد منه ويحاول أن يضيفه إلى أغلب أصناف طعامه . وإذا فتعوبنا على طعم السكر يفسد تذوقنا لأي أطعمة أخرى ، وهذا يقودنا إلى تناول أطعمة غير متوازنة في المواد الغذائية ويفرنا إلى عادة الإكثار من الأكل " ونحن نحتاج إلى فيتامين ب ليستهلك كل من السكر في الجسم فإذا لم ناكل الأغذية الواقية مثل الحبوب والخضراوات والفواكة فإننا نفتقر إلى فيتامين ب المركب .

٢ - السعرات الماخوذة من السكر الأبيض المكرر لا تحتوى فيتامينات ولا أملاح معدنية لأنها سعرات حرارية فارغة ، فاستعمال السكر الأبيض (المكرر) يضعف الصحة لأنه يضيف عبئا على الجسم ويزيد من متاعبه فالحلى والسكريات والجيلاتى والقطائر والمشروبات الغازية والشيكلات كلها تشوه أشكالنا وتسبب لنا مشاكل سوء التغذية .

٣ - نحن ناكل أكثر من اللازم ونشاطنا الرياضى منخفض . وذلك فمشكلة الإفراط في الراحة قد قلت من نشاطنا الجسمانى وزادت من إتهامنا للذاء .

٤ - نحن لا ناكل دائما الأطعمة المغنية وإنما نخترن في الجسم السعرات الحرارية الفائضة، فمثلا حبة القمح كمثال القشرة الخارجية (النخالة) تمثل من ١٠-٥٪

وتحتوى على المعادن، الجنين ويمادل ٥٪ من حبة القمح يحتوى على الفيتامينات والزيوت، الاندوسبرم النشوى ويمادل ٧٠ - ٨٠ من حبة القمح بعد ما يستبعد منها الجنين والغلاف الخارجى فى عملية الطحن تعتبر ناقصة غذائيا ، فنحن ناكل أساسا النشويات ولذلك معظمنا يخزن السعرات ويسير وأمامه كرش كبير كالسيدة الحامل .

٥ - عدم تناول وجبة الإفطار مما يؤدي إلى نقص مستوى السكر فى الدم ويؤدي إلى صداع واضطرابات معدية وهزال وعصبية ، فكثيرون منا يهملون هذه الوجبة ولكنهم ياكلون بين الوجبات أطعمة مختلفة ، وهذه عادة سيئة من شأنها أن تقسد أى برنامج للتحكم فى الوزن ، ويوجد آخرون ياكلون وجبتين فى اليوم فقط ولا ياكلون وجبة الإفطار بل يشربون فنجان شاي أو قهوة ، وياكلون معه قطعة يابس من الخبز (كسرة خبز) ، وفى الظهر ياكلون طعاما بسيطا ويعتبر العشاء وجبتهم الرئيسية ، مما يكون كيلوجرامات الوزن الزائد فى أجسامهم لانعابهم للنوم بعد العشاء ، ويقاء أجسامهم حتى صباح اليوم التالى بغير حركة تذكر مما يعمل على تخزين طاقة أغذية العشاء على شكل دهن تحت الجلد ، وبتراكم الدهن يزيد وزن الجسم من ٢٠ - ٣٠ كيلوجرام أو أكثر بعد عام واحد أو أكثر ويصبح الشخص بدينا يحمل هذه الكيلوجرامات الزائدة على هيكله العظمى تماما كالشخص الذى يحمل تلفزيونا ملونا ٢٦ بوصة يوميا، ويصعد به السلم وينزل وينام وهو رابض على صدره وكتفيه طوال حياته . هل هذا معقول؟

٦ - نحن ناكل طعامنا بسرعة وأحيانا تردده إزداد ، ولا نمضغ ببطء ، مما يسبب عدم تمام الهضم وربما عسر الهضم وعدم كمال الامتصاص .

٧ - نحن ناكل الخبز الأترنجى وكثير منا يفضله عن غير علم على الخبز الأسمر ، رغم أن الأول أقل فى القيمة الغذائية عن الثانى .

٨ - بيع الطوى والمرطبات والمياه الغازية فى كتبتين المدارس وخارجها للطلاب وسهولة وجودها فى محيط المدرسة ، ونظرا لأن هذه الأغذية عالية الطاقة واستهلاك الطلاب لها يقلل من شهيتهم فى تناول وجباتهم الغذائية اليومية الأساسية . فاستهلاك المشروبات الغازية والطوى يعود على الجسم بفائده أقل بكثير من الفائدة العائدة عليهم من اللبن والفواكه والخضر والحبوب التى تدخل فى وجباتهم الأساسية .

والمشكلة الحقيقية هى أن الطلاب والتلاميذ فى الجامعات والمعاهد العليا والمدارس إذا خيروا بين المشروبات الغازية والطوى وبين اللبن والفواكه والخضر لاختاروا بدون تردد الأقل فائدة غذائية .

٩ - إهمالنا للأطعمة الطازجة ونادرا ما نتناولها فى كل وجبة . والخضر والفواكه أطعمة حيوية وكما يقول ما كفلاند فإنه لا مفر من أنك ستصبح نصف ميت إذا تناولت أطعمة نصف ميتة طول الوقت . وعلينا أن نهتم بالأطعمة الطازجة وطبق السلطة فى وجباتنا .

١٠ - اسرافنا فى تناول الأغذية الكمالية (المنبهات مثل الشاى والقهوة ومشروبات الكولا التى تحتوى على الكافيين فضلا عن التين فى الشاى .

١١ - تناول البيض النيئ مع اللبن الطازج يؤدى إلى اتحاد مركب الأفيدين Avidin الموجود فى زلال البيض مع البيوتين Biotin الموجود فى اللبن ، ويتكون مركب معقد لا يتحلل بالعصارات الهاضمة أو الإحماض ، وبهذا يحدث نقص البيوتين فى الجسم ولا نستفيد أيضا من الأفيدين ، أى لا نستفيد من كل من اللبن والبيض رغم أنهما من الأغذية البروتينية عالية القيمة الحيوية .

وفقد الأفيدين قدرته على الاتحاد مع البيوتين بالتسخين ، ولذلك فالبيض المسلوق لا يعمل سحب للبيوتين من الجسم .

١٢ - تسود بين الشباب عموماً والبنات خصوصاً عادة العزوف عن شرب اللبن الحليب ، بينما يتناول البعض اللبن الحليب بكميات دون الحد الأدنى المطلوب ، مما يترتب عليه نقص مستوى الكالسيوم والريبوفلافين في الشباب عموماً وفي البنات خصوصاً في الأسرة المصرية .

١٣ - عدم اهتمام الفتيات بتناول الأغذية الغنية بالحديد أو تناول أقراص الحديد مع الوجبات مع حاجتهن الماسة إليه أكثر من الأولاد ، لتعويض الفقد الحادث شهرياً نتيجة عملية الحيض Menstruation ، خاصة وأن الدورة الشهرية تكون غزيرة عند نسبة ليست بالقليلة من السيدات والبنات المصريات ، وهذه عادة خاطئة لأنه يترتب عليها إصابتهن بالانيميا Anemia ، ونقص نسبة الهيموجلوبين في الدم ، واحساسهن بالضعف ، وشعورهن بالتعب والوخة والاجهاد أثناء العمل طوال اليوم ، أو بمجرد بذل أدنى مجهود .

١٤ - لجوء معظم طلاب المدارس والجماعات إلى تناول الاكلات الخفيفة بين الوجبات Be-tween - meal eating مما يجعلهم لا يقبلون على الوجبات الساخنة في الغذاء ويجعل هذه الاكلات الخفيفة Snacks تمثل نحو ١٥ ٪ من دخلهم السعري اليومي .

١٥ - اعتماد معظم المواطنين على الكريوهيدرات كمصدر للسعرات اليومية ، بحيث تمثل الكريوهيدرات نحو ٦٥ ٪ - ٧٠ ٪ من احتياجاتهم السعرية اليومية .

١٦ - انتشار ظاهرة إقبال المواطنين على تناول المشروبات الغازية بالرغم من أن قيمتها الغذائية تنحصر في احتوائها على المواد السكرية فقط . وتزداد المشكلة حدة الآن في الريف المصري بعد التطور الكبير الذي طرأ على عاداته الغذائية ، حيث يقبل الناس على شراء المشروبات الغازية (الكازوزة كما يطلقون عليها) رغم إرتفاع سعرها ، ويتركون اللبن رغم أنه يباع بسعر أقل في القرى من سعر المشروبات الغازية ، وأنه أغنى كثيراً في المواد الغذائية اللازمة للجسم .

١٧ - إنتشار ظاهرة شرب الشاي الأسود المغلى عقب الوجبات بالقرى والنجوع ، وعلى فترات طوال اليوم ، وهو يحتوى على نسبة عالية من الكافيين والتئين ، وتوجد هاتان المادتان فى البن أيضاً ، ولذلك فإن شرب القهوة والشاي بكثرة يسبب تأثير الكافيين كمادة منبهة على الجهاز العصبى والقلب والكليتين ، مما يزيد فى إفراز البول ، وتأثير التئين على الأغشية المخاطية والفم والمعدة والأمعاء فضلاً أن له تأثيراً قابضاً مما يسبب الإمساك .

ويعتبر الإكثار من شرب الشاي المغلى والقهوة عادة غذائية سيئة مضرة بالجسم وبالصحة العامة للمواطنين عموماً ، والأطفال ومرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم خصوصاً .

١٨ - تسود عادة تناول البيض النيئ فى الأرياف للإعتقاد السائد عند بعض الريفيين أنه أكثر فائدة للجسم من البيض المطهى ، وهو اعتقاد خاطئ ، فالبيض المطهى سهل الهضم والإمتصاص ويستفيد منه الجسم بدرجة كبيرة ، أما البيض النيئ ، فهو صعب الهضم ، وتكون إستفادة الجسم منه أقل بكثير من البيض المطهى ، ولا يفقد البيض المسلوق مثلاً شيئاً من قيمته الغذائية عند سلقه بينما إذا طالت مدة السلق وأرتفعت درجة الحرارة يصبح عسر الهضم نوعاً .

١٩ - تسود بين ربات البيوت عادة تقطيع اللحوم وتركها فى الماء لفترة من الزمن (حوالى ١/٢ ساعة) قبل طهيها لاعتقادهم أن ذلك يحسن من الصفات الاكلية للحم المطهى، وهذا اعتقاد خاطئ لأن بعض المواد الغذائية تتسرب من اللحوم المقطعة إلى ماء النقع الذى لا يستعمل ، وإنما تلقيه ربات البيوت فى الحوض ، وبذلك تفقد اللحوم جزءاً هاماً من قيمتها الغذائية فى صورة بروتينات ودهون وأملاح معدنية وفيتامينات قابلة للذوبان فى الماء .

٢٠ - تميل ربات البيوت إلى غمر السمك والجمبرى فى كمية كبيرة من الماء عند سلقه ، مما يؤدى إلى تأثر الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء مثل الثيامين والريبوفلافين

والنياسين التي تتأثر بعمليات الطهي ، خصوصاً في عملية السلق ، وتفقّد في ماء السلق مع جزء من البروتين والدهن والأملاح المعدنية القابلة للذوبان . وتقليل هذا الفقد في القيمة الغذائية للأسماك المسلوقة يجب إستعمال كميات قليلة من الماء عند سلقها .

٢١ - تسود في الأرياف عادة شرب اللبن المحلوب توا دون غليه لإعتقادهم أن اللبن في هذه الحالة لازال بخيره وأن التسخين يؤدي إلى ضياع قيمته الغذائية ، وفي الحقيقة فإن غلي اللبن أو بستوته ، له تأثير طفيف على قيمته الغذائية ، حيث لا يفقد منه سوى فيتامين ج وهو أصلاً لا يحتوى على الكثير منه ، فضلاً عن أن اللبن يساعد على ترسيب جزء بسيط من الكالسيوم ، ومع ذلك فإن التخلص من الميكروبات الضارة الممرضة للإنسان أفيد كثيراً لحماية صحة المستهلكين من مخاطر شرب اللبن المحلوب حديثاً بدون تسخين .

٢٢ - تسود في الأرياف عادة تسبيك الخضر Stewing عن طريق طهيها في وعاء محكم الغطاء على نار هادئة باستعمال كمية قليلة من السائل لمدة طويلة أكثر من اللازم، لإعتقادهم بأن ذلك يحسن من طعمها ، وعلى العكس ينتج عن ذلك فقد في بعض الفيتامينات وتأثر نكهة الخضر لحد كبير .

٢٣ - تسود في الريف المصري عادة عدم غسل الخضر التي تأتي تواً من الحقل والتي تؤكل نيئة مثل الخضر الورقية (خضر السلطة) والجزر والخيار والخس ، وأكلها مباشرة لإعتقادهم أن " الخضار الجائى من الغيط نظيف وما فيش داعى لغسله " وهذه الخضر غير المغسولة قد تكون وسيلة سريعة لنقل جراثيم الأمراض للمستهلكين.

٢٤ - إستقناد بعض ربات البيوت عن جزء كبير من الخضر عند غسلها وتنظيفها وتقسيرها وإعدادها للطهي أو للأكل نيئة ، والمفروض ألا يستغنى إلا عن الجزء التالف فقط.

٢٥ - تلجأ بعض ربات البيوت إلى تقطيع الخضر قطعاً صغيرة عند عمل السلطة مما يعرض جزءاً كبيراً من سطحها للجوفيزيد الفقد في الفيتامينات القابلة للأكسدة مثل فيتامين ج ، وهذه عادة خاطئة وينبغي عدم تقطيعها قطعاً صغيرة وإضافة القليل من الخل وعصير الليمون إلى السلطة للإحتفاظ بأكبر كمية ممكنة من فيتامين ج .

٢٦ - تميل معظم ربات البيوت إلى غمر الخضر في الماء بكميات كبيرة ثم سلقها مباشرة وهي عادة خاطئة ، والمفروض استخدام كميات قليلة من الماء لغسل الخضر ، مع ضرورة غلي الماء أولاً قبل وضع الخضر فيه لإختصار مدة الطهي والحفاظ على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية ، ومراعاة تقليل التقليب قدر الإمكان أثناء الطهي .

٢٧ - تقوم معظم ربات البيوت بالقاء ماء سلق الخضر وهذه عادة خاطئة ويجب إستعمال ماء السلق لعمل حساء أو صلصة ، لانه يحتوى على بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية الذائبة .

٢٨ - تقوم كثير من ربات البيوت بالتخلص من الكثير من الأوراق الخارجية للخضر الورقية مثل الكرنب والخس ، مما يفقد جزءاً من المواد الغذائية ، وعادة ما تحتوى الأوراق الخارجية الأكثر أخضراراً ذات اللون الداكن على نسبة أعلى من الكاروتين، فضلاً عن أن أوراق الكرنب الخارجية تكون أغنى في فيتامين ج والحديد من الأوراق الداخلية .

٢٩ - تقوم معظم ربات البيوت عند إعداد الحوم للطهي بالتخلص من العظام والأجزاء المختلفة عن عملية الإعداد والتقطيع ، وينبغي إستعمالها في عمل حساء أو بهرين يستفاد به في طهي الأطعمة الأخرى .

٣٠ - تسود بين المواطنين عادة غرف وتقييم الأغذية في أطباق مملوطة بكميات كبيرة تزيد عن حاجة الشخص ، مما يجعله يترك جزءاً منها في الطبق يستغنى عنه ، وهذا بدوره

يشكل فاقداً كبيراً على المستوى القومى وبالمثل فى حالة الخبز ، وإذك فإنه قد يكون من الأوفق عند تقديم الأغذية إستخدام أطباق أصغر حجماً لترشيد الإستهلاك ، وكذلك تقطيع الخبز .

٣١ - تقوم بعض ربات البيوت بالتخلص من الجزء المتبقى من الأطعمة المطهية فى الحال بعد تناول الطعام ، وترشيداً للإستهلاك ينبغى الإحتفاظ بهذا الجزء الزائد عن الحاجة فى الثلاجة المنزلية لتقديمه فى وجبة أخرى ، بعد تدعيمه بمواد أخرى لتقليل الفاقد والتنويع .

٣٢ - لا يهتم القرويون بطبق السلطة فى وجباتهم اليومية ، ولا يعطى له إهتمام خاص إلا فى شهر رمضان المعظم ولا يعتنى إلا بتقديم الخضر المخلة منزلياً عالية الملوحة ، نظراً لأن القيمة الغذائية للسلطة غير واضحة فى أذهان القرويين .

٣٣ - من العادات الغذائية الخاطئة السائدة فى الريف المصرى أن الجينة القريش غير مفيدة غذائياً (ما فيها خير على حد قول الفلاحين) وإذك فإن الكميات التى تستهلك منها فى الريف أقل بكثير مما كان معتقداً ، ذلك لأن القرويين يضيفون كميات كبيرة من الملح للجبن ويضعونها فى المش لحفظها لمد أطول ، وفى نفس الوقت يمكنهم تناول كميات صغيرة من الجبن المالح مع كميات كبيرة من الخبز .

٣٤ - هناك عادة غذائية خاطئة سائدة بين كثير من المواطنين وهى أن كثرة تناول الفيتاميات يزيد من القيمة السعرية للأغذية لدرجة النشاط Pep ، وهذا غير صحيح حيث أن زيادة تناول الفيتاميات Hypervitaminosis أضرار صحية كبرى.

٣٥ - توجد ظاهرة قيام بعض المواطنين فى بعض قرى مصر العليا بأكل لحم الفئران البرية والفئران الحقلية وبالأذات التى تعيش فى حقول القمح ، وذلك لتوفرها بدون ثمن من جهة ولاعتقادهم أن لحم الفئران وخاصة لحم الفئران الصغيرة (يطلق على الفأر

الصغير في منطقة مصر العليا (الزجيم) أفضل من لحم الأرناب من جهة أخرى ، وهذه عادة غذائية خاطئة ولم يثبت صحة ذلك ، وهي ظاهرة محدودة الإنتشار حالياً وبصدد الإنتثار بعد تقم الوعي الصحى عند المواطنين .

٣٦ - هناك عادة غذائية خاطئة سائدة بين المواطنين في مصر وهي أن الناس يفضلون أن يكون الشاي عسلاً أسود ، بمعنى أنهم يطون كوب الشاي بما يتراوح بين ٤-٦ ملاعق من السكر ، وهذا في حد ذاته يعتبر معدلاً زائداً ، ولو أنهم عرفوا أن كثيراً من علماء التغذية يسمون السكر بالسّم الأبيض لأضراره الغذائية ، لتحتم عليهم اتقاء هذه الأضرار بتقليل كميته الى الحد الأدنى ما أمكن ذلك .

وربما يكون من الأفضل شرب الشاي محلى بمعلقة واحدة من السكر أو بدون سكر تماماً ، لكن المشكلة تكمن في أنه من الصعب جداً القضاء على عادة غذائية خاطئة راسخة عند كل الناس ، فلا يمكن أن نقول للعامل أو الفلاح أو الموظف لا تشرب الشاي صباحاً لأن الشاي ضار ، أو أشربه بمعلقة واحدة من السكر أو بدون سكر لأن ذلك أفضل لصحتك ، لأن أحداً لن يسمع هذا الكلام بل على العكس ستأتى هذه النصيحة بنتيجة عكسية ، سيضطر المواطن إلى شرب مزيد من الشاي ليعادل مزاجه الذى إنحرف بسبب عدم شرب الشاي .

٣٧ - يسود بين المواطنين عادة الأكل بكميات زائدة عن الحاجة أينما وجدت فرصة لتناول الطعام ، وعدم كبح جماح النفس أمام الأغذية الفاتحة للشهية والحلوى ، وهذه عادة خاطئة وسيئة لأنه يترتب على ذلك زيادة متوسط الوزن عن الوزن العادى بالنسبة للمواطنين، خاصة إذا علمنا أنه حتى الحيوان لا يساكل أبداً إلا فى حالة إحساسه بالجوع ، فما بالنا بالإنسان الذى كرمه الله .

٣٨ - تسود بين المواطنين في الصعيد تناول أغذية ثقيلة في وجبة الإفطار مثل الخضار المطبوخ ، واللحم والدواجن والشورية ، وهي عادة خاطئة لأنه من الأفضل تناول وجبات خفيفة في الإفطار بشرط أن تعطي الإحتياجات السعيرية اللازمة للفرد ، لأن القناة الهضمية تكون في فترة راحة نسبية بعد صيام نحو من ٨ - ١٠ ساعات على الأقل في فترة النوم السابقة لوجبة الافطار .

٣٩ - تسود بين معظم المواطنين عادة الأسراف في شرب الماء أثناء تناول وجبات الطعام مما يخفف من العصارة المعوية ويقلل من كفاءة عملية الهضم وبالتالي يقلل من معدل الاستفادة من الوجبات الغذائية ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغي تلافيا والاكثفاء بشرب ما يتراوح بين ١/٢ - ١ كوب ماء من الماء على الأكثر أثناء الوجبة الغذائية ، ويمكن شرب الماء تبعاً للرغبة قبل الوجبة الغذائية ، أو بعدها بساعتين على الأقل .

٤٠ - تنتشر بين المواطنين عادة عدم أكل البيض أو السمك أثناء الإصابة بالزكام والانفلونزا ونزلات البرد ، لإعتقادهم أن هذه الأغذية تؤدي إلى تأخير الشفاء في هذه الحالة ، وهذا إعتقاد غير صحيح نظراً لأن المريض في هذه الحالة يكون أكثر إحتياجاً إلى البروتينات الحيوانية المصدر عما لو كان سليماً بدون إصابة بهذه الأمراض ، لتدعيم جهازه المناعي وإمكانه التغلب على المرض في أقصر وقت ممكن .

٤١ - تسود في قوى ريف مصر ونجوعها عادة طهي الطعام طهياً زائداً بهدف جعله رخواً جداً سهل البلع ، وهذا عادة غذائية خاطئة نظراً لأن الغذاء الزائد الطهي ينزلق بسهولة من الفم الى المريء فالمعدة دون هرس أو مضغ جيد ، ولونما خلط جيد باللعاب، فضلاً عن أن الغذاء المطهى طهياً عادياً يتم مضغه جيداً ويساعد على تقوية اللثة والأسنان والقواطع ويمتزج جيداً مع اللعاب .

٤٢ - تنتشر عادة نقل اللحوم من المجازر والأسماك من المصايد فى عريات مكشوفة معرضة للتلوث ، وعدم تخزينها مبردة فى ثلاجات عرض أو وحدات تبريد ، وكثيرا ما تعرض فى بعض محلات الجزارة الصغيرة والمتوسطة فى الجو العادى على درجة حرارة الغرفة العادية لفترات ليست بالقصيرة ، مكشوفة للذباب والحشرات الأخرى ، أو لفها فى شاش غير نظيف ، مما قد يتسبب فى تغير لونها ، وظهور روائح غير مرغوبة بها نتيجة حدوث تفاعلات كيميائية وميكروبيولوجية ، تخفض من قيمتها الغذائية ودرجة جودتها وخواصها العضوية الحسية ودرجة تقبل المستهلك لها ، وهذه عادة سيئة ينبغى الإقلاع عنها والاهتمام بنقل وتداول اللحوم باتباع الأساليب الصحية السليمة .

٤٣ - تنتشر بين كثير من المواطنين عادة غذائية سيئة وهى ترك الأغذية المطهية الساخنة مكشوفة بدون تغطية حتى تبرد ثم يأكلونها مما يعرضها للتلوث بالفبار وخلافه من الجو ، وينبغى الاهتمام - لكافة الاعتبارات الصحية - بتغطية الأغذية سواء الساخنة أو الباردة وعدم تركها معرضة للتلوث .

٤٤ - هناك عادة غذائية سيئة تسود فى الأحياء الشعبية وهى لف بعض الأطعمة والحلويات فى ورق الصحف وورق الكرايس والكشاكيل المدرسية المستعملة عند بيعها ، مما يعرضها للتلوث بالأحبار المختلفة وبالمواد الضارة بالصحة ، وينبغى إرشاد المواطنين والبايعين عن طريق وسائل الإعلام المختلفة لتلافي ذلك .

٤٥ - توجد عادة غذائية سيئة سائدة فى المسامط ومحلات بيع الكشرى ، حيث يتم إعادة تسخين الكرشة والسقط والاكارع والمبار والكشرى البابت المتبقى من اليوم السابق لدرجة حرارة غير كافية لقتل الميكروبات ، مما لا يمنع التلوث الميكروبى بها ويجعلها تشكل خطرا على الصحة العامة للمواطنين ، وينبغى إرشاد المواطنين والبايعين عن طريق وسائل الإعلام المختلفة لتلافي ذلك .

٤٦ - يميل بعض المواطنين الى اكل الخيار مقشورا وهذه عادة غذائية خاطئة لأن تقشير الخيار يفقده محتواه من فيتامين أ الموجود أصلا في القشرة الخضراء ، وينطبق نفس الشيء على القثاء ، ولذلك فأنه من الأفضل أكل ثمار الخيار والقثاء بدون تقشير .

٤٧ - توجد عادة غذائية خاطئة في الأرياف وصعيد مصر هي انتشار عادة عدم تنويع الوجبات الغذائية في الأسر الريفية ومنطقة مصر العليا ، والاعتماد على جزء كبير منها على الأغذية الرخيصة مثل المش والدقة والسريس والجلوين والبادنجان والفلل المقلى وقشر التارنج المخلل في شرش الجبنة والبتاو والبامية والملوخية المطهية . يترتب على ذلك حرمان المواطنين بهذه المناطق من عناصر غذائية ضرورية لا يتم تعويضها على مدار السنة ، والمفروض أن يعاد النظر في التخطيط لاعداد الوجبات الغذائية المتوازنة المتنوعة بما يكفل إعطاء أجسام المواطنين في الريف احتياجاتهم من العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ، لأن معظم اغذيتهم الحالية مجرد أغذية مألوفة وليست أغذية وافية ، لافتقارها إلى البروتينات الحيوانية المصدر مثل اللحوم والأسماك والألبان والوجان ، ومنتجاتها ، مع ضرورة تدعيم وجباتهم أيضا بالبلبلة بالبن والفريك كمعاصر غذائية مكملة مستبدلة لجزء من النشويات السائدة والاهتمام بإدخال الفواكه والخضر الطازجة ضمن هذه الوجبات .

٤٨ - لا زالت عادة إعطاء الطفل لحوم حتى سن الثانية أو حتى سن الفطام إحدى العادات السائدة في بعض الأسر بحجة أنه لم تتكون له أسنان بعد بدرجة كافية لتقطيع اللحوم ، ولا يعطونه إلا الخضر المطهية فقط ، رغم أنه في احتياج ضرورى إلى اللحوم لنموه إلى جانب الخضر المطهية أو الطازجة في هذه المرحلة العمرية الهامة .

٤٩ - لا زالت في بعض قرى مصر العليا وبعض الأرياف عادة قصر اكل الخضر المطهية على ربة البيت والأبناء ، وإستئثار الاب فقط باعتباره راعى الأسرة وكبير العائلة بكل

أو أغلب كمية اللحوم أو البروتينات الحيوانية المصدر ، لاعتقاد رية البيت أنه الوحيد الذى يبذل الجهد الذى يحتاج إلى تعويض ، ولطبع هذا غير صحيح ، وينبغى نشر الوعي الغذائى بين الأسر الريفية .

٥٠ - تنتشر فى الأرياف عادة تسميد الخضر القريبة من سطح التربة بالاسمدة البلدية التى هى عبارة عن مخلفات وروث حيوانات المزرعة وزرق الواجن ، وهى تعتبر مرتعا خصبا للميكروبات وجراثيم التربة مما قد يؤدى إلى تلوث الخضر . ويمكن الضرر هنا فى أن بعض المواطنين يأكل هذه الخضر بعد جمعها مباشرة من الحقل بدون أن يقوم بفصلها وهذا عادة غذائية سيئة ينبغى التخلص منها نظرا لأن تلامس ثمار هذه الخضر وازهارها أو الجزء الذى يؤكل منها بسطح التربة المختلط بالاسمدة البلدية يؤدى إلى تلوثها تلوثا مباشرا ، وخاصة الأجزاء التى تؤكل طازجة مثل الكرفس ، والبقدونس ، والقلقل ، والخس ، والفجل ، والجرجير ، والفراولة .

٥١ - يقوم بعض منتجى الخضر بفصل الخضر فى الترع والمياه الراكدة والمصارف الصغيرة لإزالة ما بها من طين وأتربة وشوائب ، ثم عرضها للبيع ، هذا يؤدى إلى تلوثها من المياه الراكدة ، فضلا عن أنه تزداد حمولتها الميكروبية ، ويمكن أيضا أن يزيد الذباب من تلوثها أثناء العرض . كذلك اعتاد باعة الترمس تقع بنور الترمس الجافة فى أجوله فى مياه الترع قبل اعداده للتداول للمواطنين ، وهذه عادة غذائية سيئة يترتب عليها تلوث الترمس بالكائنات الحية الدقيقة الكامنة فى مياه الترع .

٥٢ - تنتشر فى كثير من الأسر المصرية عادة الإقلال من تناول الخضراوات الطازجة والمطهية فى الأعياد والمناسبات الدينية ، اعتماد على الزيادة النسبية فى استهلاك اللحوم والفتة والثريد ، وهذه عادة خاطئة نتيجة لحرمان الجسم فى هذه الأوقات من القيمة الغذائية التى تضيفها الخضراوات الطازجة والمطهية إلى وجبات المواطنين .

٥٣ - تنتشر فى بعض محافظات الصعيد عادة عدم تقديم اللحوم فى المائتم ودور العزاء والاكتفاء بتقديم الخضر المطهية فقط بدون صلصة أو عصير الطماطم كتدور من

مظاهر الحداد على الفقد ، لا اعتقادهم أن اختفاء اللون الأحمر من الوجبة يعتبر دليلاً على الحزن ، وليس لهذه ، العادة الغذائية أساس علمي .

٥٤ - تنتشر عادة عزوف الكثير من المواطنين عن أكل بيض الأنواع الأخرى من الدواجن مثل بيض البط ، وبيض الأوز لاعتقادهم أن قيمته الغذائية وخواصه العضوية الحسية أقل من تلك المناظر لها في الدجاج ، وهذا غير صحيح ، ويجب أن ندخل بيض الدواجن وليس بيض الدجاج فقط في غذائنا بحيث يكل الفرد السليم منا من ٣ - ٤ بيضات أسبوعياً على الأقل ، ويحسن أن يقل هذا المعدل نسبياً في المرحلة العمرية ما بعد الأربعين .

٥٥ - تنتشر عادة استبعاد بعض المواطنين للأنسجة الغنية والأعضاء الأخرى للحوم مثل المخ ، والقلب ، والكبد ، والطحال ، والكلى ، والرئة من أطباق اللحوم التي تقدم مع وجباتهم من حين الآخر وهذا خطأ كبير لأن استبعاد هذه الأعضاء Organs يعني استبعاد الكثير مما يمكن أن يحصلوا عليه من العناصر الغذائية الهامة ، مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات الهامة جداً بالنسبة لهم بالإضافة إلى ما تمدنا به اللحوم منها .

٥٦ - تسود في قطاع الحرفيين عادة إعطاء العمال الذين يبذلون جهداً بدنياً عنيفاً كميات كبيرة من السكر أو المواد النسوية بكميات كبيرة ، بحجة أن ذلك يقاوم شعورهم بالتعب ويحفزهم على مزيد من بذل الجهد ، وهذا خطأ جسيم لأن الجسم تزداد احتياجاته إلى الثيامين (فيتامين ب١ B1) كلما زاد استهلاك الفرد من الكربوهيدرات ، وقد يفسر هذا بأن الثيامين جزء من أنزيم يلعب دوراً هاماً في تحليل الكربوهيدرات والأنزيمات ضرورية جداً أثناء العمليات الفسيولوجية ، لذلك يزداد حاجة هؤلاء العمال الكادحين إلى الثيامين كلما زادت نسبة الكربوهيدرات التي تحرقها أجسامهم .

ومن جهة أخرى فإن هؤلاء العمال على العكس في حاجة إلى وجبات غذائية متنوعة تتكون من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ، والسبب في ذلك أن السكر والنشا

يؤديان إلى حدوث زيادة سريعة في سكر الدم ، ولكنه سرعان ما تهبط على أثر ذلك نسبة السكر مما يؤدي بدوره إلى نقص نسبة السكر في الدم ، إذا استمر العامل في بذل المجهود الشاق دونما تعويض .

٥٧ - تسود بين معظم المواطنين عادة إيمان حب أكل المخللات والمواد الحريفة والتوابل مع الأغذية ، وهذه عادة خاطئة لأن الاكثار منها يسيء إليهم غذائيا أكثر مما يفيدهم ، وينبغي الإقلال من تناولها بقدر المستطاع .

٥٨ - تسود بين معظم المواطنين عادة إضافة الملح بكميات كبيرة في أغذيتهم ، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنه كلما زادت نسبة الملح في أنسجة الجسم أحتفظ بماء أكثر لتحقيق التوازن ، وهي حالة غير مرغوب فيها من الناحية الصحية ، فضلا عن أن الملح قد يثير الجهاز الهضمي ويؤثر في عملية الامتصاص .

ومن هنا ينبغي ألا يكثر المواطنون عموما ، والأطفال والمرضى خصوصا من نسبة الملح في الطعام .

بيد أنه قد يكون الملح مرغوبا فيه في حالات الجو الحار نظرا لأن كثرة العرق تجرد الجسم من نسبة غير قليلة من الملح ، ولما كان ذلك يعقبه شرب كميات كبيرة من الماء فإنه يلزم امداد الجسم بالملح تقاديا لتويات الأغضاء أو الانتهاء .

٥٩ - تسود عادة قيام بعض المدربين بتكريب الرياضيين على ممارسة الرياضات العنيفة وبذل الجهد البدني العنيف بعد الأكل مباشرة ، لاعتقادهم أن ذلك يوقر للرياضي السرعات اللازمة له فيتحسن مستوى أدائه ، وهذا خطأ نظرا لأن بذل الجهد العنيف بعد الأكل مباشرة يعطل عملية الهضم ، في حين أن ممارسة الرياضة المعتدلة بعد الأكل بنحو ساعة يساعد على الهضم .

٦٠ - من العادات الغذائية السيئة السائدة بين المواطنين عدم تعديلهم لكميات الطعام التي كانوا يتناولونها وكذلك في أنواعها مع تقدمهم في العمر ، لإعتقادهم أنهم لا زالوا

شبابا وبصحة جيدة ، وبأن التعديل لا ينبغي أن يحدث إلا فى حالة الإصابة بالمرض ، ومن ثم فإنهم يفرطون فى تناول الطعام ، والانتقياد لشهوة الأكل ناسين أو متناسين إن السن أحكاما وأن المعدة طاقات محدودة تتمشى مع مراحل التقدم فى العمر ، وإن كانت طبعا هناك حالات شاذة حيث لا تتأثر المعدة فى بعض فى الأفراد بالتقدم فى العمر .

٦١ - تسود بين معظم المصريين عادة غذائية سيئة وهى تناول طعام الإفطار على عجل ، أو تناول البعض لوجبة الغذاء فى المكاتب بسرعة أثناء العمل ، وذلك يعمل ، على اضطراب الهضم لأنه من المفروض أن يأكل الإنسان على مهل ويمضغ الطعام جيدا لأن المضغ الجيد يعتبر أحد العوامل الواقية من اضطرابات الجهاز الهضمى ، فضلا عن أن المضغ الجيد للطعام يجعلنا نقتنع منه بكميات أقل ونشعر بمتعة أكبر من خلال الأحساس بنكهته ومذاقه ، وما أحلى استحلاب الطعام وتناوله على مهل ومضغه جيدا وببطء .

وهذا وينبئ أن ينطبق ذلك على كافة الأطعمة حتى تلك التى يبدو أنها ليست فى حاجة الى المضغ مثل منتجات الألبان ، وعصائر الفواكة ، عصائر الخضر واللبن ، وذلك لأن الهضم الجيد ضرورى بوجه خاص للأطفال والشيوخ لضعف أسنان الأطفال من جهة ، وعدم وجود أسنان أو وجود أسنان قليلة عند الشيوخ ، لا تكفى لطحن الطعام إن لم يكونوا قد ركبوا أطقم أسنان صناعية .

٦٢ - يلاحظ انتشار عادة استخدام بعض المواطنين من كبار السن والذين يستعملون أطقم أسنان صناعية للأطعمة الصلبة والأطعمة الثقيلة مثل اللحوم ، لاعتقادهم أن هذا يعطيهم نوعا من الثقة فى محاكاة الشباب ، " وأن الدهن فى العنقاى " كما يقولون أن هذه الأطعمة تنسبهم أن معداتهم أصبحت لا تقوى على تناول هذه الأطعمة ، على الأقل من الناحية السيكلوجية ، مما يرفع معنوياتهم نظرا لأنهم لا يعترفون بالأمر الواقع وتكون النتيجة أرهاق جهازهم الهضمى ، وضعف صحتهم العامة وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغي الإقلاع عنها .

٦٣ - هناك اتجاه غذائي جديد ظهر بين بعض المواطنين يرمى إلى الاقلال من الأغذية التي تستلزم جهدا في المضغ والإكثار من الأغذية الطرية وشرب السوائل والاكثار من أكل السكر والحلويات ، وهذه عادة غذائية خاطئة نظرا لأن هؤلاء المواطنين ينسون أن ذلك يؤدي إلى تسوس الأسنان أو يجعلها عرضة للتسوس ، لأن الأسنان تحتاج إلى رياضة القضم والتكسير والهرس وحرمانها من هذه الرياضة يضعفها ويسرع من تسوسها ، فضلا عن أن الإكثار من أكل الطوى يسبب تخمرا في الفم ، ويقلل من نسبة قلوية الدم والأنسجة ، ويضعف الأسنان أيضا . كذلك فإن معظم المواطنين تفتقر أغذيتهم إلى المصادر الغنية في فيتامين ج والأملاح المعدنية بصفة عامة وهي من العوامل الهامة الواقية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة .

ومن العجيب حقا أن الأسنان المصابة واللثة المريضة تنشأ من التغذية الخاطئة ، وأن التغذية تزداد سوءا في حالة ضعف الأسنان وقصورها عن مضغ الطعام جيدا ، ونقلها للميكروبات والجراثيم إلى الجهاز الهضمي .

٦٤ - هناك عادة غذائية سيئة منتشرة بين ربات البيوت في مصر وهي ميلهن إلى تحسين مذاق ونكهة الخضروات المطهية عن طريق إغراقها في المسلى البارد ، ومزجها بالتوابل وخاصة الحريفة ، وترك الطعام على مواعد الطهى (البوتاجاز) لمدة طويلة بعد نضجة مما يسبب الأضرار الصحية لأزواجهن وأولادهن ولهن طبعا ، بالإضافة إلى أنهن يقمن بإعادة تسخين الطعام أكثر من مرة بعد أخراجه من الثلاجة مما يجعله عسر الهضم .

وهذه العادة ينبغي الإقلاع عنها ، كما أن استخدام الدهن الحيوانى Animal Tal- low والمسلى Ghee لايفضل استخدامه الا لأصحاب المعدات السليمة ، ولكن باعتدال. ويتحتم الاستغناء عنها في حالة إعداد طعام الأطفال والمتقنين في العمر ، وأصحاب المعدات أو الأكباد الضعيفة أو المريضة حيث تستبدل في هذه الحالات بالزيوت النباتية السائلة ، وليست بالزيوت النباتية المهدرجة Hydrogenated plant oils

٦٥ - هناك عادة غذائية دخيلة على الأسرة المصرية ظهرت فى السنوات الأخيرة وهى تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون والفيديو ، حيث تلتف الأسرة حول التلفزيون أو الفيديو لمشاهدة فيلم أو مسرحية أو تمثيلية وأمامها كميات كبيرة من الطعام ، ويترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الأغذية المتنوعة بدون وعى ، مع طلب المزيد من المشهيات والتوابل الحارة والمسليات مثل المكسرات (النقل) والفول السودانى واللبن ، والمشروبات مثل المشروبات الغازية ، والشاي ، والقهوة ، وأحياناً البيرة ، والحلوى مثل الهريسة والسببوسة والبقلاوة الخ .

وهذا لا يجعل الفرد يتناول طعامه على مهل بل يلتهمه بسرعة ولا يمضغه جيداً ولذلك فإنه لا يشعر بالشبع ولا يساعد المعدة على أداء عملها على الوجه الأكمل .

فضلاً عن أن تناول المشهيات والتوابل الحارة أثناء تناول الطعام يزيد من صعوبة التحكم فى الشهية للأكل .

والمفروض تعديل هذا السلوك الغذائى بحيث يكون هناك أسلوب محدد لتناول الطعام يبدأ بعدم تغيير مكان تناول الطعام حتى لا تكون هناك فرصة لالتهم أية كميات من الطعام فى أى مكان مع عدم الانشغال بأنشطة أخرى أثناء تناول الطعام مثل مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو قراءة كتاب أو قراءة جريدة ، مع أفضلية اختيار الأطباق الأصغر حجماً لتناول الطعام بها ، حتى يشعر الفرد بالرضا وعدم الحرمان .

٦٦ - تسود بين المواطنين عادة أكل سننوتشات البطاطس المحمرة وخاصة بين الطبقات الكادحة مثل الحرفيين وعمال البناء وعمال التراهيل ، وكذلك طلبة المدارس والمعاهد والجامعات وغيرهم ، وهى عادة خاطئة نظراً لأنه بصفة عامة يستحسن من الناحية الغذائية السليمة عدم زيادة نسبة السعرات النأخوذة من المواد الكربوهيدائية عن ٦٥٪ من قيمة السعرات الكلية اليومية . بل إنه من الأفضل أن يكون التوزيع السعري للعناصر الغذائية فى المتوسط بالنسبة للدخل السعري اليومى على النحو التالى :

فى الوجبات الغذائية يكون نحو ٥٠ - ٦٠ ٪ من الطاقة تأتى من المواد الكربوهيدراتية ، و ٢٥ - ٣٠ ٪ من الطاقة تأتى من المواد الدهنية ، ١٠ - ١٥ ٪ من الطاقة تأتى من المواد البروتينية ، وطبعاً كلما قل المستوى الاقتصادى للفرد زادت نسبة المواد الكربوهيدراتية فى الغذاء ، نظراً لأنها أرخص مصادر الطاقة من جهة ، ويمكنها أن تحل محل البروتين من جهة أخرى . أما الدهون فهى غير اقتصادية ، لكنه من المؤسف حقاً أن نسبة السعرات التى تأتى من المواد الكربوهيدراتية فى الوجبة قد تصل إلى ما يتراوح من ٨٥ - ٩٠ ٪ فى بعض القرى ، النجوع .

٦٧ - تسود بين معظم المصريين عادة تقييم البطاطس المطبوخة ، والأرز المطبوخ والخبز فى وجبة واحدة وكلها مصادر كربوهيدراتية وتعتبر هذه الوجبة غير متوازنة غذائياً وهى عادة غذائية خاطئة شائعة ، وينبغى الإقلال عنها ومراعاة اختيار العناصر الغذائية بدقة عند إعداد الوجبات بما يكفل توفير الوجبات المتزنة عالية القيمة الغذائية.

٦٨ - تسود فى بعض المدن المصرية عادة أكل الكثيرى فى شندوتشات من الخبز البلدى ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، حيث إن ذلك يؤدى إلى زيادة السعرات التى تأتى من المصادر الكربوهيدراتية فى الوجبة على حساب السعرات الأخرى التى تأتى من الدهون والبروتينات .

٦٩ - تسود بين بعض المواطنين عادة شرب حساء الرجله كملاخ للقرس (Gout) داء الملوك (والتهابات المفاصل ولنع الحرقان الذى يصاحب نزول البول ولم يثبت طبياً صحة ذلك .

٧٠ - تسود بين سكان الصحارى عادة العزوف عن أكل القواقع التى تلوى فى الصحراء مع ما يعانونه من نقص ملموس فى البروتينات ، لاعتقادهم أن طعمها غير مقبول وأنها سامة ، وهذه عادة غذائية خاطئة باعتبارها ليست ضارة لهم .

٧١ - تسود بين المواطنين عادة على اللبن حتى قرب الفوران وعدم تقليبه ، وهى عادة خاطئة لأن درجة الحرارة لا تقل فى هذه الحالة إلى درجة الغليان والمفروض أن لاتخدعهم طبقة القشدة Cream التى تطفو على السطح ، بل يجب أن يقلب اللبن جيداً بعد تكوين هذه الطبقة لضمان تجانس درجة حرارته ووصوله لدرجة الغليان ، حماية للصحة العامة للمستهلك .

٧٢ - تسود بين معظم السيدات المصريات عادة عدم تعريض أجسادهن للشمس مخافة اكتساب بشرتهن اللون الأسمر أو اللون البنى الشيكولاتى ، وكذلك فانهن لا يقمن بتعريض أطفالهن أيضا للشمس وبالذات للأشعة فوق البنفسجية خلال فترات النهار ، ونظرا لنقص فيتامين (ب) أصلا عندهن وعند أطفالهن فى معظم الأحوال ، فإنه يترتب على هذه العادة الخاطئة ظهور حالات الكساح Kichitis وآلن العظام فى الأطفال نتيجة عدم اكتمال تكلس العظام ، وحنوث ضعف عام فى الهيكل مما يودى إلى حدوث حالات تشوهات مختلفة ، مثل تضخم الرسع ومفاصل الركبة والكيهان ، وضيق القفص الصدرى ، والتواء الأرجل ، وحنوث تشوهات فى العمود الفقرى ، مع تعطيل نمو الجسم . واستمرار هذه الحالات دون علاج يؤدى إلى إصابة الأطفال أيضا بقصر القوام .

أما السيدات فانهن نتيجة هذه العادة الخاطئة يصبغن بحالة ضعف ورائخاء فى أرجلهن وهى ما يطلق عليها " مصطلح الأرجل المرملاية " . Marmalade legs

٧٣ - تسود بين السيدات المصريات المرضعات عادة عدم تناولهن للبقول والبصل والثوم وذلك لاعتقادهن أن هذه الأغذية تقسد ألبانهن ، مما يسبب عزوف أطفالهن الرضع عن الرضاعة ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٧٤ - تسود فى بعض القرى المصرية عادة تدليك العمور (وهو ما بين الأسنان من اللحم) وهو جمع مفردة عمر) عند فطام الطفل وبدء ظهور أسنانه بشحم

الدجاج، وكذلك تدليك اللثة به ، لاعتقاد القرويين إن ذلك يسهل خروج الأسنان . ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٧٥ - يقبل المواطنون بشغف على تناول اللاتشون المقطع إلى شرائح (والسلامي (نوع من أنواع السجق المشهورة) وهى عادة سائدة بينهم ، لاعتقادهم أنها أغذية حيوانية المصدر ، عالية القيمة الغذائية وخالية من دهن ولحم الخنزير ، والحقيقة فإن دهن الخنزير Lard ولحم الخنزير Pork يضافان حتماً إلى اللاتشون والسلامي والسيرفيلات والمورتدلا وغيرها من أنواع السجق المتداولة محلياً ، وفى الخارج ولا توجد أنواع منها على الإطلاق خالية من دهن أو لحم الخنزير أو من كلاهما ، ومن ثم فإن أكل هذه المنتجات يعتبر عادة خاطئة ينبغى الإقلاع منها لاعتبارات دينية وصحية .

٧٦ - يسود فى منطق مصر العليا (صعيد مصر) عادة إنتاج الخبز البتاو ، والخبز الزلوط غير كامل التخمير لاعتقادهم أنها أفيد من الفاحية الغذائية عن الخبز المتخمر الذى يتم إنتاجه فى الوجه البحرى ، وهذه عادة غذائية خاطئة نظرا لأن عدم تخمر الخبز يحملا كاملا يؤدي إلى احتوائه على حامض الفيتيك phytic acid بكميات مرتفعة ، والذى يمنع الاستفادة الكاملة من معادن الكالسيوم والزنك والحديد ، نتيجة ارتباطه معها مكونا أملاح الفيتات غير الذائبة ، التى لا يستفيد منها الجسم ، فضلا عن إن وجود هذا الحامض بكميات مرتفعة نسبيا يؤدي أيضا بدوره إلى عدم الاستفادة الكاملة للجسم من الأغذية التى تحتوى على هذه العناصر المعدنية الثلاثة ، ونتيجة لأنها ستلقى نفس المصير .

٧٧ - هناك عادة منتشرة فى صعيد مصر وهى إعطاء الأطفال بعد الختان كميات كبيرة من الرمان أو عصير الرمان ، وذلك لتعويض الدم المفقود أثناء عملية الختان وهذه عادة غذائية خاطئة ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٧٨ - تنتشر بين معظم المواطنين المصريين عادة الإفطار صبيحة يوم عيد الفطر على الكمك والفريية والبسكويت ، وهى عادة غذائية خاطئة نظرا لأن المعدة لا تكون مجهزة - بعد صيام شهر رمضان المعظم - لا مستقبال هذه النوعيات من الأغذية الغنية فى المواد الدهنية مما يسبب حالات التلبك والمقصر وعسر الهضم .

٧٩ - تنتشر فى مصر العليا عادة شرب المرأة المصهرة فى الولادة للقرقة لاعتقاد السيدات أنها تسهل عملية الولادة وتسرع من الطلق ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٠ - تنتشر بين المواطنات المصريات عادة أكل مسحوق الكمون المخلوط مع زيت مخزون (قديم) لاعتقادهن أن ذلك يقطع كثرة دم الحيض أثناء الدورة الشهرية وهى عادة خاطئة لم يثبت صحتها طبيا .

٨١ - تسود بين السيدات القرويات عادة أكل السمسم المقشور لاعتقادهن أن ذلك يساعد على سرعة التخلص من دم الحيض الفاسد ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٢ - تسود بين السيدات فى منطقة مصر العليا عادة غلى اللبن الدكر فى الماء وشرب المحلول الناتج ليساعدهن على التخلص من دم الخيض الفاسد بسرعة ، وعدم إصابتهن بالوهن أو الغثيان أثناء الدورة الشهرية ، وأحتفاظهن بحيويتهم ، وليس لذلك أساس من الصحة .

٨٣ - هناك عادة شائعة فى الريف المصرى وهى تسخين مسحوق الزبيب مع الماء وتقديمه دافئا للأطفال لمنع الإسهال وظاهرة الجلف عندهم ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٤ - تنتشر فى بعض القرى المصرية عادة تقديم البيض المسلوق فى الخل بعد تبريده وتقشيريه للأطفال كملاخ الحالات الإسهال ، ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٨٥ - تسود فى بعض مناطق مصر العليا أكل عصيدة الذرة بالسمن وتقليل من اللبن الرائب لعلاج حالات الإسهال واضطراب المعدة ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٦ - تنتشر بين المصريين عادة أمراض سوء التغذية في المدن على وجه الخصوص ، وليس نتيجة نقص التغذية وإنما نتيجة الإفراط في تناول الطعام بكميات كبيرة من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية أزيد من الحاجة ، فضلاً عن سوء اختيار أصناف الأطعمة المختلفة ، وهذه عادة خاطئة ينبغي عنها .

٨٧ - يلاحظ أنه في الطبقات المتوسطة الدخل نجد أنهم يعيشون على نوعية معينة من الطعام ، فمثلاً هم يكترون من السنوتيشات الجاهزة (ساندوتشات الفول والشرائح اللانشون والطعمية والبانجنجان والبطاطس المحمرة) والمش واللحوم المطبوخة (اللانشون الملب ، والبولى بيف الملب) والسجق والخضر المطبوخة ، حيث إنها بالنسبة لهم أرخص سعراً من الأطعمة الطازجة ، أسهل تحضيراً وإعداداً . وقد يكون سبب هذه العادة الخاطئة أيضاً جهلهم بالقيمة الغذائية العالية للأغذية الطازجة وأهميتها لهم ، وهذه عادة غذائية خاطئة الإقلاع عنها .

٨٨ - تسود بين الطبقات الغنية عادة الإكثار من تناول الأطعمة المعاملة كيميائياً أو المنقاه (النشويات النباتية) والحلويات والأشربة المحلاة بالسكر ، أكثر بكثير من الأطعمة الطازجة والعصائر الطبيعية والخضراوات والبروتينات الحيوانية المصدر بالدرجة الأولى، مع انخفاض إعتادهم على النشويات مثل الخبز والأرز ، ويزداد إستهلاكهم من السكر والحلويات والفاطائر والدهون الحيوانية المصدر وهذا يؤدي ليس فقط إلى البدانة وإنما يؤدي أيضاً إلى سرعة النمو في السن الصغير ، والخصوبة الزائدة وكما يجعل بالشيخوخة المبكرة . :

٨٩ - تسود في الطبقات الفقيرة عادة حصول الفرد على ٧٥٪ من السعرات الكلية على صورة نشويات (مثل القمح والنرة والأرز الخ) . وعادة ما تكون الأغذية البروتينية من مصدر نباتي ، وكذلك القليل من الدهون الموجودة في الغذاء تأتي من مصادر الخضروات النباتية .

٩٠ - تسود بين المواطنين عادة عدم المحافظة على الرشاقة بعد الأريمين ، والتي كانوا يتمتعون بها في مرحلة الشباب ، وميلهم إلى الترهل وزيادة وزنهم عن المعدل الطبيعي نتيجة لتخزين السعرات الزائدة على هيئة دهون ، وإزيادة نسبة الدهون في الدم وخاصة الكوليسترول والجليسريدات الثلاثية .

٩١ - تسود بين بعض المواطنين المصريين عادة تناول قليل من المشروبات الكحولية لإعتقادهم أن قليلاً من الضرر والبيرة يصلح المعدة ، وهذه عادة خاطئة لأن تناول المشروبات الكحولية وأدمايتها تدريجياً يؤدي إلى حدوث نقص في فيتامين ب (الثيامين) وحامض الفوليك .

٩٢ - تسود بين المصريين حديثاً عائدة نقص الألياف في طعامهم عن طريق ميلهم إلى استهلاك الأطعمة النقية ، والمعاملة كيميائياً ، والمنقاة الخالية من الألياف ، مثل إستهلاك الحبوب المقشورة (كالأرز) أو المطبوخة والمنخولة (كالدقيق الأبيض) مما يمنع من دخول هذه الألياف إلى الأمعاء ويحرمهم من فوائدها ، ولذلك فإن هذه الألياف يزال معظمها عند طحن القمح إلى الدقيق الأبيض ، وتزال جميعها عند صناعة السكر من القصب أو البنجر ، وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على الدقيق الأبيض والسكر مثل الفطائر والجاتوهات ، هي أغذية غنية بالسعرات الحرارية فقيرة في الألياف ، وأكلها عادة غذائية خاطئة ، لأنها لا تتفق مع وتليقة الأمعاء وتسبب حدوث الإمساك .

فضلاً عن أنها تؤدي إلى زيادة الطاقة المتولدة منها نتيجة سرعة إمتصاص هذه النشويات النقية وتسببها في حدوث البدانة ومضاعفاتها . ونتيجة لنقص الألياف في الوجبة المصرية تحدث بعض الأمراض ، مثل ارتخاء القولون وتقلصاته ، وحدث أمراض القولون العصبي ، وضعف الحركة الدورية للأمعاء الغليظة والإمساك .

وقد يسبب الإمساك حالات الحرق الشديد أثناء عملية التبرز ، مما ينجم عنه حدوث فتق

فى الحجاب الحاجز ، أو زيادة الضغط فى الأوردة ، مما يساعد على تكوين النوالى فى الساقين.

٩٣ - تسود بين المصريين عادة أكل اللحم الدهنة والمقليات والمحمرات فى الدهون ، وحب أكل لية الضأن والدهون الحيوانية الأخرى ، والمخ ، والقشدة ، والزبدة وهذه عادة خاطئة لأنها تسبب أضراراً صحية.

٩٤ - تنتشر عادة تناول بعض البسكويات أو الكيك فى الإفطار مما يساعد على إفراز كمية من الأنسولين عادة ما تكون أكثر من الكمية اللازمة لحرق النشويات التى يتناولها الشخص فى الإفطار ، ويعمل الأنسولين الزائد على خفض مستوى السكر فى الدم وبذلك يؤدى إلى الشعور بالجوع والحاجة إلى تناول المزيد من السكر والنشويات . وهذه عادة خاطئة بيدأن تناول وجبة عالية فى نسبة البروتينات فى الصباح مثل البيض أو اللبن أو اللحم يساعد على خفض الشهية.

٩٥ - تنتشر بين المصريين عادة إغفال تناول العيش السن أو العيش البلدى بالرده (حيث يفركو الردة من الخبز) والخضر الطازجة مثل الجزر والخس والجرجير والفواكهة الطازجة رغم غناها فى الألياف وانها تساعد على الشعور بالشبع والإملاء وفى نفس الوقت لا تعطى سرعات عالية.

٩٦ - تنتشر بين المصريين عادة تناولهم للدهون المشبعة مثل الزبد والسمن البلدى وبعض أنواع السمن الصناعى وجلود الدجاج ولحم الضأن والمخ وصغار البيض والكبد والكلاوى والشيكلاته .

والاعتياء على تناول الدهون المشبعة والإكثار منها يعتبر من العوامل الرئيسية المؤهلة للإصابة بتصلب الشرايين . ولذلك ينبغى التقليل من تناول هذه الدهون المشبعة.

٩٧ - تسود بين المواطنين عادة أكل الفسيخ والسريدن المملح أو الملوحة أو السمك المجفف (سمك البكالاة) في غذاء اليوم الأول من عيد الفطر بعد صيام شهر رمضان المعظم ، وهذه عادة خاطئة تسبب إرهاقاً للمعدة بعد طول صييام وينبغي الإقلاع عنها .

٩٨ - تسود بين المواطنين عادة أكل كميات كبيرة من الفطير والرقاق المحشو باللحم المفروم ولحم الضأن المشوى والفتة وشرية اللحم الضأن ولية الضأن في غذاء أيام عيد الأضحي ، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنها تسبب حالات عسر الهضم والتلبك المعدي وينبغي الاعتدال في أكل اللحوم في هذه الحالة .

٩٩ - هناك عادة غذائية سائدة في صعيد مصر وهي أكل الكبد نيئاً لإعتقاد المواطنين أن ذلك يقوى المفاصل والبنية ، ولم يثبت صحة ذلك طبياً .

١٠٠ - تسود بين المواطنين عادة استهلاك كميات كبيرة من الحلوى البلدية (السمسكية ، الحمصية ، الفولية ، اللبن ... إلخ) والكثافة والقطايف والجالاش في المواسم والموائد والمناسبات والإحتفالات ، وهذه عادة غذائية خاطئة تضيف إلى الجسم سرعات زائدة يوماً مبرر ، وينبغي الإقلاع عنها كنوع من الترشيد الغذائي لاستهلاك السكريات من جهة ، وإحماية صحة المواطنين من جهة أخرى .

١٠١ - تسود في مصر العليا عادة عدم تناول الاسماك أو الملوخية في حالة أصابتهم بالكسور ، لاعتقادهم أنها تؤخر من التئام الكسور والعظام ، وهذه عادة خاطئة لا أساس لها من الصحة .

١٠٢ - تسود بين السيدات المصريات عادة غمر الدجاج المجد في الماء لتسييحه Thaw-ing بسرعة وهذه عادة خاطئة لأن ذلك يسبب فقد الكثير من العناصر الغذائية القابلة للذوبان في الماء مثل الأحماض الأمينية والأملاح المعدنية ، والبروتينات الذاتية ، والفيتامينات الذاتية في الماء .

١٠٢ - هناك عادة سائدة بين البنات المصريات وهى أكل الخضار المطبوخ فقط دون الصلصة ، علماً بأن الأخيرة تحتوى على معظم العناصر الغذائية القابلة للذوبان ذات القيمة الغذائية العالية ، مثل الفيتامينات القابلة للذوبان ، والأحماض الأمينية القابلة للذوبان والأملاح المعدنية القابلة للذوبان .

١٠٤ - يلجأ معظم الصائمين فى شهر رمضان إلى شرب الماء بكثرة وخاصة الماء المثلج مع بداية وجبة الإفطار ، وهذا يودى إلى تخفيف العصارة المعدية التى تساعد على هضم الطعام ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغي الإقلاع عنها وإستبدالها بتناول إما كوب عصير فاكهة طازج غير مبرد ، أو كوب عرقسوس ، أو تناول كوب لبن دافئ ، أو تناول كوب من منقوع البلح فى اللبن ، أو كوب من الشورية الدافئة الخفيفة غير اللسمة ، التى تنبى الدورة الدموية بالمعدة مما يساعد على الهضم ، أو تناول كوب من الخشاف (منقوع البلح والتين والقواصيا والزبيب والمشمشية) أو تناول ثمرة أو ثلاث ثمرات مع نصف كوب من الماء غير المثلج لتهيئة المعدة لإستقبال الطعام بعد ١٥ ساعة من الصيام، ثم تاليه صلاة المغرب ، وبعدما مباشرة تناول وجبة الإفطار التى يجب أن تكون متوازنة ، بحيث تحتوى على البروتينات والنشويات والخضراوات بمقادير متناسبة.

١٠٥ - تقتزن بشهر رمضان عادة تقديم أطباق حلوى شرقية مميزة كالكنافة والقطانف والجلابش والبسبوسة والقطاثر والبقلاوة وهى تصنع بصفة أساسية من الدقيق والسمن البلدى والسكر ، والإضافات الأخرى مثل المكسرات (النقل) والإسراف فى تناولها ، وهى عادة غذائية خاطئة لأنها كلها مواد غذائية تمد الجسم بكم كبير من الطاقة ، وإذا زادت الكميات المتناول منها عن الحد المعقول المناسب فإنها تتحول إلى دهون

تترسب وتخترن في الجسم . ومن الأفضل تقسيم هذه الأطباق المقرنة بشهر رمضان مرة أو مرتين أسبوعياً على الأكثر على أن تعتمد مائدة إفطار رمضان على الخضراوات والبروتينات في يوم تقديم هذه الأصناف ، حتى تكون الوجبة متزنة . ويجب الإقلاع عن هذه العادة تماماً لمرضى السكر والضغط والقلب وتصلب الشرايين .

١٠٦ - يلجأ معظم الصائمين في شهر رمضان إلى تحميل المعدة فوق طاقتها في وجبة إفطار رمضان بما يهتمونه من أصناف متعددة مختلفة وبكميات هائلة ، مما يؤدي إلى ارتباك المعدة وحدوث حالات عسر الهضم والإنتفاخ الذي قد يكون مصحوباً بالإسهال أو المغص ، وهذه عادة خاطئة ينبغي الإقلاع عنها لأنها فضلاً عن كل هذه المتاعب التي تحدث للجهاز الهضمي ، فإنها تؤدي بدورها إلى انتقاء الهدف من صوم شهر رمضان لأن الصوم يعمر الباطن والشبع يعمر البطون وشتان بين الاثنين . وكما يقول الإمام الجويري : " إذا كان للجسم من الجوع بلاء فإن للقلب به ضياء والروح به صفاء ، والسر لقاء وحين يدرك السر اللقاء ، وتجد الروح الصفاء ، ويجد القلب الضياء ، فأي خير إذا لقي الجسم البلاء " .

١٠٧ - تنتشر بين معظم المصريين عادة غذائية خاطئة وهي عدم الاهتمام بفن تجهيز المائدة وكيفية وضع الأطعمة عليها ، فعملية تناول الغذاء ليست ميكانيكية تنفى مجرد حشو المعدة بالطعام ، ولكن المسألة أعمق من ذلك وينبغي الإهتمام والحرص على طريقة تقديم الطعام بالطرق الجذابة لمن سيتناوله ، لأنه من الناحية السيكلوجية تتنوق العين الطعام قبل اللسان .

١٠٨ - تنتشر بين المصريين عادة غذائية خاطئة وهي كثرة الإقبال على تناول المخللات وقت وجبة إفطار شهر رمضان ، وهي عادة ضارة بالصحة لأن المخللات تجعلهم يشربون

كميات كبيرة من الماء لتخفيف آثار الملح الزائد في المخللات ، ويجب الحذر من الإكثار من تناول الماء في وجبة الإفطار في شهر رمضان لتخفيفه للعصارة الهاضمة ، وتقليل كثافة عملية الهضم بالتبعية بالإضافة إلى أن وجود نسبة عالية من الملح قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

١٠٩ - تنتشر بين المصريين في شهر رمضان عادة غذائية خاطئة وهي تناول بعض الحلوى والفطائر والمكسرات والمرطبات والمسليات ما بين وجبتى الإفطار والسحور ، وكذلك متابعة برامج التليفزيون لساعات طويلة ، وهذا يؤدي بدوره إلى الإحساس بالوخم والترهل وزيادة الوزن ومن الأفضل الخروج بين وجبتى الإفطار والسحور وممارسة رياضة المشي لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين على الأقل حيث يفقد الجسم نحو ٢٠٠ سعر حرارى لكل ساعة مشى.

١١٠ - يغفل بعض الصائمين في شهر رمضان وجبة السحور ، وهذه عادة خاطئة ، نظراً لأن وجبة السحور وجبة أساسية لاغنى عنها للفرد الصائم ، للمحافظة على حيويته ونشاط جسمه خلال ساعات الصيام بالنهار (نحو ١٥ ساعة) ويجب أن تكون ذات مواصفات خاصة من أهمها أن تكون خفيفة حيث ينام الفرد بعد وجبة السحور وصلاة الفجر مباشرة ، ويفضل أن تكون مكونة من الجبن أو بيضة واحدة مسلوقة مع قليل من الفول المدس المنزوع القشرة والمضروب في الخلط ، مع قطعة واحدة من الخبز الأسمر ، وكوب من اللبن الزبادى المنزوع اللب ، مع ثمرة فاكهة واحدة ، مع الخس أو الخيار لما لهما من تأثير مرطب ، ويتجنب أكل المخللات في وجبة السحور ، وعدم الإكثار من الملح في هذه الوجبة . ويمكن بعد الإنتهاء من وجبة السحور تناول كوب شاي محلى بمعلقة واحدة أو مملحتين سكر على الأكثر.

١١١ - تغفل السيدات الصائمات وكذلك بعض كبار السن من الصائمين في شهر رمضان من تناول كبسولات الفيتامينات طوال الشهر ، وهذه عادة غذائية خاطئة نظراً لأن تناول هذه الكبسولات يضيف إلى الجسم الحيوية المطلوبة أثناء الصيام ، ويمنع حدوث حالات نقص التغذية .

١١٢ - يبدأ بعض الصائمين وجبة إفطارهم في شهر رمضان بتناول كوب من شراب قمر الدين المثلج ، وهذه عادة خاطئة ، لأنها تشكل عبئاً ثقیلاً على معدة خاوية بعد صيام لمدة ١٥ ساعة ، ثم يتناولون وجبة ثقيلة نسمة مما يسبب عسراً في الهضم واضطراباً في المعدة . وينبغي الإقلاع عن ذلك .

١١٣ - تسود بعض المصريين اللدخين عادة خاطئة وهي بدء إفطارهم في الصباح المبكر باستحلاب بضع حبات من الملح وتبخين سيجارة أو أكثر على الريق وكذلك بدء إفطارهم في شهر رمضان - بعد صيام ١٥ ساعة تقريباً - بنفس النظام ومن الخطأ إتباع هذه العادة الخاطئة لأن بدء الإفطار بتبخين سيجارة ومرور الدخان في القصبة الهوائية والإنسان صائم ، أو بعد فترة طويلة من الصيام قبل مرور أي طعام ، يضر الجهاز التنفسي ويعوق عملية الهضم وإفراز العصارات المعدية ، ويقلل من شهية اللدخن لتناول الطعام . ولكل هذه الاعتبارات ينبغي الإقلاع عن هذه العادة سواء في حالة الإفطار اليومي أو إفطار شهر رمضان.

١١٤ - تسود بين جميع الأسر المصرية عادة إعداد كميات كبيرة من الأطعمة تفوق لحد كبير احتياجات الأسرة ، وخاصة في شهر رمضان ، مما يؤدي بدوره إلى الغاء مبدأ ترشيد الاستهلاك الغذائي من أساسه وزيادة معدلات الاستهلاك من جهة ، وزيادة معدلات الفاقد الغذائي من جهة أخرى ، وهذه عادة غذائية سيئة ينبغي الإقلاع عنها تماماً لعدم إرهاق المعدة وميزانية الأسرة . ويجب على ربة البيت إعداد الطعام بصفة عامة وفي شهر رمضان بصفة خاصة بكميات مناسبة حتى يتعود كل فرد من أفراد الأسرة

على الحصول على إحتياجاته فقط دونما زيادة غير مرغوبة ، مما يساعد على تقليل معدلات الاستهلاك والفاقد لحد كبير.

١١٥ - يسود بين معظم الأسر المصرية حب إستخدام المسلى الطبيعي أو المسلى الصناعى أو مخلوط منهما فى التحمير ، وهذه عادة خاطئة ، ويفضل استخدام قليل من الزيوت النباتية بدلاً منه ، نظراً لأنها أقل خطراً على الصحة العامة للإنسان ، بشرط ألا تستخدم هذه الزيوت فى التحمير أكثر من مرتين فقط ثم الإستغناء عنها .

١١٦ - تسود بين معظم الأسر المصرية عادة التهافت على شراء الخضر والفواكه فى أول موسم إنتاجها بأسعار مرتفعة جداً مما يرهق لحد كبير ميزانية الأسرة دونما داع ، والواجب على كل أسرة أن تحرص على شراء الخضر والفواكه فى مواسم وفرتها وعدم محاكاة البعض فى هذه العادة الغذائية السيئة.

١١٧ - تغفل معظم الأسر المصرية تقديم عصائر الخضر والفواكه الطازجة لأفرادها رغم إنها تعتبر المصدر الأساسى لامداد الجسم باحتياجاته اليومية من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وهذه عادة خاطئة وينبغى على ربة الأسرة الاعتماد على تقديم هذه العصائر لأفراد الأسرة ، لأن ذلك يساعد أيضاً على تقليل معدلات استهلاك السكر فى عمل الحلوى ، وخاصة فى شهر رمضان ، ويمكن اعتبار كوب عصير الخضر أو الفواكه عنصراً غذائياً هاماً من عناصر الوجبة الغذائية المتزنة .

١١٨ - تسود بين غالبية الأسر المصرية عادة إعداد وتكوين الوجبات الغذائية بطريقة عشوائية غير مدروسة لا تخضع لأى تخطيط غذائى ومن ثم فإن معظم هذه الوجبات تكون عادة غير متزنة ولا تحتوى على جميع العناصر الغذائية سواء من ناحية الكم أو النوعية.

وفى معظم الأحوال يغلب على الوجبة المصرية تكوينها من عنصر غذائى واحد ، بمعنى أن تكون أساساً من الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والبطاطس أو المكرونة مع

إستخدام القليل من الزيوت أو الدهون ، والمفروض فى هذه الحالة إستكمال هذه الوجبة عن طريق إضافة بعض البروتينات وعصائر الفواكه أو الخضراوات ، لكى تصبح الوجبة متزنة متكاملة غذائياً .

١١٩ - تميل معظم ربات البيوت المصريات الى الطرق الأكثر تعقيداً فى طهى الطعام مثل التحمير والتسبيك ، ولا يفضلن الطرق الأيسر والأفضل مثل إعداد وتجهيز الأطعمة نئياً فى نئى ، أو إعداد الأطعمة المشوية فى الفرن ، أو الأطعمة المسلوقة فى حل الضبط . والتي لا تتطلب إضافة زيوت أو دهون قد يضر إستخدامها - بكثرة الصحة العامة للمواطنين ، وينبغى الإقلاع عن هذه العادة الغذائية الخاطئة.

١٢٠ - تحرص بعض الاسر المصرية على إقامة الولائم والعزائم وخصوصاً فى شهر رمضان مما يترتب عليه إتفاق مبالغ كبيرة لهذا الغرض واستنزاف ميزانية هذه الأسر. وإذا كان هناك بد من إقامة هذه الولائم والعزائم فيكفى أن تقدم ربة البيت لضيوفها وجبة غذائية مكونة من صنف واحد من السلطات ، ونوع واحد من الفواكه ، وبذلك فإنها تكون قد قامت بواجب الضيفة بطريقة سليمة وبسيطة دونما إسراف فى حدود إمكانيات كل أسرة ودون أن تلجأ إلى الاستدانة.

١٢١ - يلجأ بعض المواطنين إلى عادة تعاطى النشوق أثناء الصيام فى شهر رمضان وهذه عادة خاطئة وقد أشار الدكتور طنطاوى (١٩٨٨) مفتى الجمهورية ، إلى أنه من الأمور التى تبطل الصيام إدخال عين من الظاهر إلى الباطن عمداً ، سواء أكان مطعوماً أو غير مطعوم ، ومنه الدخان المعروف والنشوق المسئول عنه وذلك لأن الإنسان يرغب ذلك ويشتهيهِ فإذا إستعمله فإنه يتكيف به ويشعر بأشباع حاجته ... ولحديث: انما الفطر مما دخل ... فتعميم فى الداخل يدل على أنه مفطر سواء كان مطعوماً أو غير مطعوم.

وتأسيساً على ذلك فإنه ينبغى الإقلاع عن هذه العادة .

١٢٢ - تسود في القرى والنجوع عادة غذائية خاطئة وهي التزامح على وسط القصعة عند تناول الطعام ، وقد أوصانا الرسول الكريم ﷺ ألا نأكل من وسط الطعام ، فقد روى عن ابن عباس رضی اللہ عنہما أن النبی ﷺ قال : " البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافته ولا تاكلوا من وسطه " . ويستهدف هذا الحديث ألا يتراحم الاكلون على وسط القصعة أو الطبق ، وألا تطيش يد الأكل في القصعة وإنما يأكل مما يليه ، لأن الجميع وضعوا أيديهم مرة واحدة لما وجد كل إنسان ليده مكاناً .

١٢٣ - تسود بين معظم المواطنين عادة النفخ والتنفس في الشراب الساخن بقصد تبريده ، وهذه عادة غذائية خاطئة والأدب النبوي الشريف يدعونا إلى التأنى في الطعام والشراب حتى يصل إلى درجة حرارته الطبيعية ، لأننا إذا شربنا مسرعين يدخل الماء مكان الهواء ويحدث ما نسميه " الشرقة " . وقد روى ابن عباس رضی اللہ عنہما أن النبی ﷺ (نهى أن يتنفس في الإثناء وينفخ فيه) وترجع حكمة ذلك إلى أن أخذ النفس من الأنف يعني أخذ الأكسجين إلى داخله ، وهي عملية الشهيق أما عملية الزفير فيخرج ثاني أكسيد الكربون ، ومعنى النفخ هو إعادته للجسم مرة أخرى ففي عودته مضرة ، والإسلام ينهانا عن كل شيء فيه إضرار لأنه قائم على لاضرر ولا ضرار .

١٢٤ - تسود بين معظم المواطنين عادة شرب كوب الماء جرة واحدة ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، فالرسول ﷺ يأمرنا بالشرب ثلاثاً فعن أنس رضی اللہ عنہ أن رسول الله (كان يتنفس في الشراب ثلاثاً) أي يشرب على ثلاث دفعات ، ويتنفس خارج الإثناء حتى لا يدخل الشراب إلى الداخل ثقیلاً فلا تتحمله الأمعاء ، كما أن ذلك يساعد على البلع بحيث يكون بلع ثلث الشراب في كل مرة أسهل من بلع الشراب كله مرة واحدة .

١٢٥ - تسود بين كثير من المواطنين عادة الخلود إلى الراحة أو متابعة برامج التلفزيون أو أفلام الفيديو بعد تناول وجبة العشاء ، وعدم ممارسة رياضة المشي أو أداء صلاة العشاء ، وإرجائها لآخر السهرة ، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنه من المستحسن المشي بعد العشاء ولو لبضع دقائق ، كما يفضل إقام صلاة العشاء عقب العشاء مباشرة

دونما إرجاء ، لكى يستقر الغذاء بقر المعدة فيسهل هضمه ، وينصح بتناول عشاء خفيف يخلو من اللحم حتى ينام الإنسان مستريحاً قريح العين ، ولا يشعر بضيق النفس ، كما ينبغي ألا ينام الفرد مباشرة بعد تناول وجبة العشاء .

١٢٦ - تنتشر بين الكثير من المواطنين عادة بدء الإفطار بعد إنتهاء شهر رمضان وكذلك فى أغلب البلدان الإسلامية بتناول كميات كبيرة من الفطائر المصنوعة من الدقيق والسمن والبيض والسكر ، والمحمشو بالجبن أو اللحم المفروم أو بعض المكسرات والزبيب ، أو بتناول أطباق الكلك والبسكويات والفريية ، وكل ذلك من الأطعمة عسيرة الهضم ، خاصة أن الجهاز الهضمى يفاجأ بها بعد فترة شهر كامل من الراحة والكسل فى فترة النهار خلال شهر رمضان.

وهذه عادة غذائية خاطئة كثيراً ما تؤدى إلى اضطراب المعدة وحوادث حالات عسر الهضم والإنتفاخ والغثيان والميل إلى القي ، وأحياناً قد يسبب حالات النزلات المعوية الحادة.

١٢٧ - تنتشر بين بعض المواطنين عادة شرب المياه الغازية المتلجة بكثرة للتغلب على حرارة الجو صيفاً ، والإحساس بإنتعاش ، بيد أن ذلك يساعد على الشعور بالإنتعاش لفترة وجيزة ، فضلاً عن أن كمية السكر الموجودة فى المياه الغازية تساعد على زيادة الوزن، وهذ عادة غذائية خاطئة ، ومن الأفضل تناول الماء غير المتلج المضاف إليه قليل من عصير الليمون وماء الورد أو شرب العرقسوس ، باعتبارها أحسن وسيلة للشعور بالإنتعاش وتقليل الشعور والإحساس بحرارة الجو الشديدة صيفاً .

١٢٨ - تنتشر بين كثير من المواطنين المصرىات عادة تناول الدهون بكثرة لإعتقادهم أن الدهون تؤدى إلى السمنة ، وأن الأخيرة لها تكثير مباشر على فرد جلد الوجه ، ومنع تسلل التجاعيد إليه ، مما يجعلهن أكثر حيوية وشباباً ، ومما يكسب بشرة وجوههن نعومة وطلوة مرغوبتين ، هذه عادة غائية خاطئة نظراً لأن الألباب الغذائية والطبية الحديثة أكدت أن الدهون والسمنة تأثيرات مباشرة على ظهور التجاعيد بالوجه فى

مراحل مبكرة ، وقد إكتشفت مادة الجلسريدات الثلاثية -F- Triglyceride التى تساعد على ظهور التجاعيد فى سن مبكرة فى البنات فضلاً عن أن لها تأثيرات ضارة على القلب وتصلب الشرايين وزيادة الكولسترول فى الدم.

١٢٩ - تنتشر بين كثير من المواطنين عادة تناول وجبة الإفطار بصورة غير منتظمة وبسرعة بالغة ، بحجة الاستعجال وضيق الوقت ، وهذه عادة غذائية خاطئة لعدم تمكنهم من الاستمتاع بالطعام وعدم إمكانية مزجة باللعب والإفراغات الهاضمة مزجاً كاملاً ، أو تكسيه وإعداده للهضم أو الإمتصاص بدرجة كافية ، ولعل الأفضل للصحة العامة للفرد هو أن يخصص من وقته اليومى ما لا يقل عن ٢٠ دقيقة لتناول وجبة الإفطار بهدوء وأناة ، لإمداد الجسم بالمواد الغذائية التى يحتاجها طوال ساعات العمل يومياً ، ويفضل أن يبدأ الفرد إفطاره باللبن الطيب وعصير الفواكة (إن توفر) لما فيهما من فيتامينات ومواد معدنية ، بالإضافة إلى الخبز المصنوع من القمح لأنه يساعد على تنشيط عملية الهضم ومن الأفضل الإقلال من تناول المربى والمرملاد والإستعاضة عنها بتناول أنواع من الجبن ، لإمداد الجسم باحتياجاته من الكالسيوم بدرجة كافية .

١٣٠ - يحرص بعض المواطنين وخاصة الأشخاص البالغين على تناول وجبات إضافية عالية القيمة السعرية بصفة مستمرة ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن تراكم السعرات الزائدة فى الجسم يسبب زيادة فى الوزن تؤثر تأثير ضاراً على القلب حيث تتطلب هذه الزيادة مجهوداً عنيفاً من عضلة القلب لدفع كمية أكبر من الدم إلى أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة ، مما يؤدي بدوره إلى ضعف القلب بمرور الوقت وتقدم السن خاصة فى مرحلة العشرينات ، وتأسيساً على ذلك يجب تقادى تناول المواد الدهنية فى هذه المرحلة العمرية للحفاظ على صحة القلب ، مع الإكثار من تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة ، وتجنب الدهون التى تؤدي فى كثير من الأحيان إلى إصابة الصمام الميترالى الموجود فى القلب بضعف فى درجة كفاءته مما يؤدي إلى عدم وصول الدم بسهولة إلى أجهزة الجسم المختلفة .

١٣١ - تنتشر حالياً في مصر عادة إضافة دقيق فول الصويا الخام (غير المعامل حرارياً) إلى منتجات اللحوم ، مثل السجق والهامبورجر والكفتة في مصانع اللحوم لاعتقادهم أن المعاملة الحرارية المستخدمة لتحضير السجق أو الهامبورجر قبل الأكل تعتبر كافية للتخلص من المواد المثبطة للإنزيمات والموجودة في دقيق فول الصويا الخام ، والتي تمنع الجسم من الاستفادة من البروتينات المأكولة في الوجبة ، سواء أكانت نباتية أو حيوانية المصدر ، وهذه عادة غذائية خاطئة ينبغي الإقلاع عنها وضرورة معاملة فول الصويا أو دقيق فول الصويا لفترة لا تقل عن ١٥ دقيقة على درجات حرارة كافية للتخلص من هذه المواد المثبطة للإنزيمات البروتينية ، منعاً لتقليل معدل الاستفادة من البروتين في غذاء المصريين.

١٣٢ - تنتشر في ريف مصر عادة تنويع الأم غذاء طفلها الرضيع قبل تقديمه له ، وتقوم بتخليجه وإضافة السكر إليه أيضاً تبعاً للمعدلات المناسبة لها من ناحية مذاقها الشخصي ، ودرجة تقبلها الذاتية ، وهذه عادة خاطئة ، لأن ذلك قد يشكل عبئاً كبيراً على كلية الطفل الرضيع حاضراً ومستقبلاً ، وقد يسبب له العديد من المشاكل الصحية التي من أهمها حدوث تراكم الماء في أنسجة جسمه ، وقد ينجم عن ذلك ارتفاع في ضغط الدم والفشل الكلوي في المستقبل ، وينبغي أن يعطى الطفل الرضيع غذاء قليلاً في نسبة الملح بقدر الإمكان ، حتى لا يشكل ذلك عبئاً على جهازه الهضمي والكليتين في الشهور الأولى من عمره ، ويفوق قدرات الجهاز المناعي له .

١٣٣ - تنتشر بين السيدات المصريات الموسرات في الحضر عادة استخدام المياه المعننية في الشرب وتحضير الرضعات للأطفال الرضع ، وهذه عادة غذائية خاطئة لارتفاع محتوياتها من الأملاح المعننية ، مما يسبب لهؤلاء الأطفال الرضع ضرراً مؤكداً في المدى البعيد .

١٣٤ - تلجأ بعض الأمهات الريفيات إلى إعطاء الطفل المصاب بحالات الإسهال الشديد ، التي قد تصل إلى الجفاف ، كميات كبيرة من الماء بمفرده لتعويض فقد الماء الحادث

نتيجة حدوث العرق بمعدلات كبيرة ، ومنع الجفاف ، وهذه عادة خاطئة ، لأن إعطاء الماء بكثرة بمفرده يزيد من معدلات فقد الأملاح ، وينبغي أن يعطى الطفل محاليل الجفاف المحتوية على الملح بكميات كافية لتعويض ما يفقده الطفل من الماء والعناصر المعدنية ، نتيجة الإسهال الحاد .

١٣٥ - تنتشر بين عمال البناء وعمال المناجم والحدادين والسمكريين عادة الإكثار من أكل المخللات والأسماك المملحة والمش والأغذية المحتوية على الملح بنسب عالية في فصل الصيف ، لتعويض الملح المفقود في العرق نتيجة بذل المجهود العنيف والعمل الشاق ، ولعل الإسراف في تناول هذه الأغذية العالية في الملح عادة غذائية خاطئة ، لأنهم يتجاوزون الحدود العادية المطلوبة من الملح والتي تبلغ نحو ١٠ جرامات ملح يومياً للفرد ، أي نحو ثلاثة أميال احتياجات الفرد العادي يومياً الذي يمارس عملاً عادياً .

ومما يجدر ذكره أن تجاوز هذه الحدود ليس في صالحهم ، لأنه يعرضهم لأضرار صحية في الأمد الطويل ، ومن بينها انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي وانفجار الأوعية الدموية.

١٣٦ - تنتشر في مصر عادة استخدام زيت التحمير عدة مرات في الفنادق والكافيتريات والمطاعم ومحلات الفول والطعمية ومحلات الأسماك ومصانع البطاطس الشبشى ، ربما لمدة طويلة جداً لتحمير الأطعمة والبطاطس والباذنجان والأسماك والبطاطس الشبشى ، والمتبع عادة في هذه الأحوال هو إضافة زيت جديد جزئياً للتدعيم كلما نقصت كميته نتيجة الفقد الحادث في التحمير ، ومن ثم فإنه لا يتم تغييره تماماً بزيت جديد ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، نتيجة لأن إعادة استخدام وجليان الزيت وتسخينه لفترات طويلة وبه الأغذية التي يتم تحميرها في وجود الهواء ، ويترتب عليه الهدم التام للفيتامينات ، وتكوين مركبات بولمرية معقدة ، ونواتج الأكسدة للزيت ومعظمها ضارة بالصحة العامة للمواطنين ، بل إن بعضها من المواد التي تسبب الإصابة

بالسرطان ، وينبغي أن تخضع هذه المحلات العامة والمصانع للرقابة الصحية والغذائية الصارمة لحماية الصحة العامة للمستهلكين .

١٣٧ - تنتشر الآن في مضر بين الأطفال والشباب عادة إتهام البطاطس الشبشى باعتبارها من وجهة نظرهم أغذية خفيفة مكن أن تؤكل بين الوجبات ، وهذه عادة غذائية خاطئة ذلك أن كل ١٠٠ جرام من البطاطس الشبشى المحمرة يحتوى على ٤٠ جرام دهن تعطى طاقة حرارية ($40 \times 9 = 360$ سعرا) أى أنها ليست أغذية خفيفة إطلاقا ، ولكنها أغذية مركزة في السعرات الحرارية لا حتواتها على نسبة عالية جدا من الزيت . بل والادهمى من ذلك أن بعض الانسات والسيدات اللاتى يعملن الريجيم الغذائى لخفض الوزن يسرفن فى تناول أكياس البطاطس الشبشى المحمرة ، التى أغرقت بها الشركات الاستثمارية الأسواق المحلية تحت مسميات عديدة (الشبشى العادية ، والشبشى بالفراخ والكارى ، الشبشى بالجينة ، والشبشى بطعم الخل ، الشبشى بالبيتزا لإعتقادهن أن هذه نوعيات من الأغذية الخفيفة التى لا تزيد الوزن إذا أخذت مابين الوجبات الخاصة بالريجيم ، وهذا اعتقاد خاطيء تماما .

١٣٨ - تلجأ كثير من الأمهات المرضعات إلى تكملة الرضاعة الطبيعية الأطفالن الرضيع (فى حالة نقص كمية اللبن الطبيعى للأم) بالرضاعة الصناعية ، وحرصا منهن على عدم رفض الطفل للأخيرة فإنهن يضاغفن كميات من السكر للبن الصناعى لترغيب الطفل الرضيع فى هذه الرضعات التكميلية ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن الصفل الرضيع قد يفضل هذا اللبن الصناعى زائد الحلاوة على لبن أمه الطبيعى ، فيهجر ثدى أمه إلى الرضاعة الصناعية . وهذا يعتبر خسارة فادحة له لأن لبن الأم يحتوى طبيعيا فى الأيام الأولى للرضاعة على مركبات طبيعية تحمى الطفل الرضيع من الإصابة بالأمراض ، وتكسبه درجة مناعة قوية ضد الميكروبات وعوامل الإصابة بالحساسية . فضلا عن أن تعويد الطفل الرضيع على الحلاوة الزائدة منذ بداية طفولته سوف يجعله يحجم عن تناول الأغذية الأخرى المنخفضة فى نسبة السكر ،

والهمة جدا له مستقبلا ، مثل الخضراوات الورقية والخوم والأسماك والنواجن ، وسيميل إلى تناول السكريات والحلويات بكثرة ، لأن الأطفال بالفطرة يفضلون بطبيعتهم الأغذية السكرية ومن العادات الغذائية السليمة التي يجب أن تعلمها الأم لطفلها منذ الصغر هو عدم تناول الأغذية المحتوية على السكر بنسب عالية .

١٣٩ - تلجأ كثير من الأمهات إلى إعطاء أطفالهن منذ الصغر بعض بعض الحلوى كنوع من المكافأة والترغيب ، وقد صارت هذه العادة متبعة حتى عند الكبار كتعبير عن المكافأة أو المودة أو المجاملة في المناسبات المختلفة ، مثل تقديم علب الشيكولاته والجاترة والحلوى وزجاجات الشربات في مناسبات النجاح وأعياد الميلاد أو عند زيارة المرضى ، وهذه عادات غذائية خاطئة ، وينبغي الإقلاع عنها وتقليل استهلاك الحلوى ومنتجاتها بقدر الإمكان سواء بالنسبة للأطفال أو الكبار على حد سواء ، لأن كل جرام سكر زائد يتحول إلى دهن داخل الجسم وتحت الجلد وذلك بدوره يشكل عبئا إضافيا على النورة الدموية ووظائف أعضاء الجسم المختلفة ، فضلا عن تسببه في الإسراع في حدوث تسوس الأسنان .

١٤٠ - تسود بين معظم المواطنين عادة إعطاء الأطفال والمرضى وكبار السن الخيار الطازج بكثرة لاعتقادهم أنه ملطف وفاتح الشهية ، وهذه عادة خاطئة لأن الخيار النضج غير المقشور يحتوى على السليوز ، مما يؤدي إلى عسر الهضم عند تناوله نيئا ، وذلك لا ينصح بأعطائه للأطفال أو كبار السن على هذه الصورة ، ويمكن لتقاضي صغريه هضمه بالنسبة لهم يفضل تقشيره ، ثم تقطيعه إلى قطع صغيرة ، أو على هيئة شوائب ثم رشه بالملح للتخلص من نسبة من الماء به الموجود به (تحتوى الخيار على ٩٥ ٪ تقريبا من الماء) فبذلك يصبح أكثر ليونة مما يسهل هضمه .

١٤١ - تنتشر بين معظم المواطنين عادة تفضيل الطماطم الحمراء عن الطماطم التي يميل لونها إلى البرتقالي أو القريب من لون الجزر ، لاعتقادهم أن الأولى أفيد للجسم من الثانية ، مع أن العكس هو الصحيح نظراً لأن الطماطم التي يميل لونها إلى اللون

البرتقالي أو القريب من لون الجزر تعتبر أفضل غذائياً من الطماطم الحمراء ، لأنها أكثر احتواءً على الفيتامينات من الطماطم الحمراء .

١٤٢ - تسود بين معظم المواطنين عادة إضافة الملح إلى طبق السلطة الذي يحتوى على الطماطم وهذه عادة غذائية خاطئة نظراً لأن الطماطم نفسها تحتوى على ملح وأحماض بكميات كافية ، مما لا يستلزم إضافة الملح إلى السلطة فى هذه الحالة.

١٤٣ - تميل معظم السيدات إلى عادة تناول الجزر المسلوق وإعطائه لأطفالهن لاعتقادهن أنه أفضل من الجزر الطازج ، وعلى العكس فالأفضل أن يؤكل الجزر نيئاً أما على صورة شرائح أو مبشوراً أو على هيئة عصير طازج ، ولا يفضل فقط كذلك لطعمه ونكهته المرغوبة ولكن أيضاً لتكامل عناصره الغذائية ، لأن الجزر المسلوق يفقد معظم الفيتامينات الموجودة به فضلاً عن نوبان السكريات والأملاح المعدنية فى ماء السلق .

١٤٤ - تنتشر بين معظم المواطنين عادة عدم تقبل تناول الخميرة البيرة وعدم ميلهم إليها ، وهذه عادة غذائية خاطئة ، نظراً لأن الخميرة البيرة تعتبر من الناحية الغذائية مصدراً مركزاً للفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الأمينية (يوجد بها على الأقل ١٧ نوعاً من الفيتامينات ، و١٤ معدناً من المعادن الأساسية ، و١٦ نوعاً من الأحماض الأمينية ، ويمكن أن تخلط مع اللبن أو الماء أو الحساء أو عصير الفواكه ويكفى منها ملعقتان صغيرتان يومياً للحصول على تنظيم دقيق للأعضاء خاصة عند تناولها صباحاً على الريق.

١٤٥ - تسود بين الأمهات المرضعات عادة ترك الرضعة فى فم الطفل الرضيع أثناء النوم لإعتقادهن أن ذلك يجعله فى حالة شبع دائم وهذه عادة غذائية خاطئة ، لأن ترك الرضعة فى الفم أثناء النوم تساعد على تسوس الأسنان وخاصة الأسنان الأمامية فى الفك السفلى ، والأدهى من ذلك أن بعض الأمهات المرضعات يتركن الأطفال الرضيع ينامون وفى أفواههم قطعة من الحلوى ، وهى عادة سيئة ينبغي الإقلاع عنها أيضاً.

١٤٦ - تنتشر في مصر عادة غذائية خاطئة هي تعرض الضيف أو الزائر لإلحاح شديد من ربة البيت ومحاولاتها إغراءه بتناول الأصناف المختلفة من كحك ويسكوي وطوى وخلافه من صنع يديها ، على أساس أنه لم يذق مثلها من قبل ، وأن إنتاجها متميز ومختلف تماماً عن غيره ، ولا يملك الضيف أو الزائر إلا الإذعان وأكل كميات زائدة عن حاجته مضطراً .

١٤٧ - تسود بين معظم المواطنين الصائمين أثناء شهر رمضان عادة عدم استخدام فرشاة الأسنان أو السواك طوال هذا الشهر ، مريدين الحديث النبوي الشريف " والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من رائحة المسك " وذلك لان المقصود بالخلوف رائحة الفم غير المستحبة التي تتبعث من الفم أثناء نهار رمضان .

لكن الحديث النبوي لم يقصد الرسول ﷺ أبداً إهمال نظافة الفم والأسنان أثناء الصيام ، بل على العكس يأمرنا الرسول بضرورة الاهتمام التام والعناية الكاملة بالأسنان ونظافتها والحرص على استخدام السواك في جميع الأحوال .

وإنما المقصود هنا من الحديث النبوي الشريف بخلوف الفم هي رائحة الفم التي تتبعث من فم الصائم الذي تسوك بالسواك في أثناء نهار رمضان ، لأنه يستحب للصائم أن يتسوك أثناء الصيام ، ولا فرق بين أول النهار وآخره وكان النبي ﷺ يتسوك وهو صائم.

وتأسيساً على ذلك فإن عدم استخدام الصائتين فرشاة الأسنان أو السواك طوال شهر رمضان عادة خاطئة ، وينبغي الإقلاع عنها لأن السبب في تغير رائحة فم الصائم يرجع إلى عدم استخدام فرشاة الأسنان أو السواك لتنظيف الأسنان بصورة سليمة ، مع تناول كميات كبيرة من الحلوى عالية التركيز في السكر ، والتي تحتاج إلى مضغ مثل الكثافة والقطائف والبسبوسة والهريسة ، مما يسهل إلتصاق بقايا هذه الأطعمة في الأسنان ، مما ينجم عنه انبعاث رائحة غير مستحبة منها ، فضلاً عن أن تحول

السكر إلى حامض يساعد على اصابة الأسنان بالتسوس . ولهذا السبب فإنه ينصح باستخدام فرشاة الأسنان المضاف إليها معجون تنظيف الأسنان استخداماً سليماً عقب تناول وجبتي الإفطار والسحور ، خاصة الوجبة الأخيرة حيث يبدأ الصيام يتم ذلك بتدليك الأسنان بشعر الفرشاة المضاف إليها معجون التنظيف بداية من أطراف اللثة الى نهاية الأسنان ، ارتفاعاً وانخفاضاً في شكل متكرر وليس بصورة أفقية كما يفعل الكثير من المواطنين خطأ .

وفيجد تناول الخضر الطازجة المحتوية على الألياف في سهولة تنظيف الأسنان وتدليك اللثة إلى جانب استخدام الفرشاة ، مما يقلل من إلتصاق بقايا الأطعمة الأخرى بها ، ويقلل من الرائحة المنبعثة من خلوف فم الصائم التي تزيد في فترة الصباح . عند الصائم نظرا لعدم إمكان تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون صباحا في يوم الصيام، وأيضا لنقص كمية السوائل الداخلة للجسم طوال اليوم ونقص تدفق اللعاب للفم خاصة أثناء الصيام ، ولزيادة نشاط الميكروبات بالفم أثناء الصيام لتواكم الطعام (بين وحول) الأسنان والتركيبات الصناعية ، كذلك في مناطق التسويس .

وجدير بالذكر أن أفضل وسيلة لجعل رائحة الفم في الصيام مرغوبة في استخدام السواك خلال نهار رمضان لأنه لا يترك بقايا بالفم كما أنه لا يفطر ، بالإضافة إلى أثره المرغوب في إزالة الروائح ، والمساعدة على تكوين اللعاب بالفم ، مما يؤدي إلى عدم الشعور بالعطش .

١٤٨ - تسود بين الكثير من المواطنين في ريف مصر عادة إعطاء الأطفال تحت سن السنة الواحدة أطعمة غير مناسبة لهم ، مثل الأطعمة المطبوخة المحتوية على دهون بنسب مرتفعة لاعتقادهم أن ذلك يساعد على زيادة أوزانهم وتمتعهم بالصحة الجيدة ، هذه عادة غذائية خاطئة تضر بصحة الأطفال الرضع ضررا بليغا ، وخصوصا في فصل الصيف ، حيث تسبب لهم الإصابات بالنزلات المعوية .

١٤٩ - تسود بين معظم الأمهات عادة إعطاء الأطفال عند إصابتهم بحالة الاسهال الكثير من الفيتامينات والألوية القوية المحلاة الفاتحة للشهية ، لإعتقادهم أن في ذلك تعويضا لنا يفقده الأطفال نتيجة للإسهال ، وهذه عادة خاطئة ، لأن هذه الألوية تحتوى على كميات كبيرة من السكر مما يساعد زيادة حالة الإسهال ، فضلا عن استخدام المشروبات والألوية المحتوية على الكالسيوم قد يؤدي إلى زيادة إسهال الطفل المصاب بنزلة معوية .

١٥٠ - تنتشر بين الأمهات المرضعات عادة الإحجام عن صيام شهر رمضان رغم قدرتهن على ذلك ، لإعتقادهم أن للصيام تأثير ضار عليهن ، وعلى الحالة الصحية للأطفالهن الرضع ، نتيجة حدوث تغيرات كيميائية لبن الأمهات المرضعات ، وعدم ثبات كميته أو مكوناته أثناء فترة الصيام ، وهذه عادة غذائية خاطئة حيث أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أنه لاصحة إطلاقا لهذا الزعم ، وأن تركيب العناصر الأساسية في لبن الأمهات المرضعات مثل البروتينات والدهون وسكر اللاكتوز كان ثابتا قبل وأثناء الصيام ، كما أن صيام الأمهات المرضعات لشهر رمضان لم يترتب عليه أية أضرار بصحتهن ، فضلا عن عدم تأثير الصيام على صحة الأطفال الرضع .

١٥١ - تعوت بعض الأمهات على إعطاء أطفالهن الشاي وماء الأرز وماء الشعير عند إصابتهم بالاسهال ، كعلاج لحالة فقدان سوائل الجسم نتيجة الاسهال ، ومن المعروف أن الأطفال المصابين بالاسهال سواء المصحوب بالقىء أو غير المصحوب به يفقدون سوائل الجسم ، مما يستلزم بالدرجة الأولى تعويض هذه السوائل والأملاح المفقودة ، لكنه يجدر الإشارة إلى أن إعطاء الأطفال الشاي وماء الأرز وماء الشعير في هذه الحالة أو غيرها من السوائل الأخرى مثل الكمون المغلى ، لا تحتوى على مايكفى

الجسم من جميع الأملاح اللازمة للمعالجة المناسبة والضرورية لتعويض فقدان سوائل الجسم وهذه عادة غذائية خاطئة .

يبد أن اعطاء هذه السوائل والمشروبات يكون مفيدا إذا أعطته الأم لأطفالها فى المراحل الأولى من الإصابة بالإسهال ، قبل تقدم الحالة وتظهر علامات فقدان سوائل الجسم ، وكذلك فى المراحل الأخيرة بعد تعويض الفاقد من سوائل الطفل وبدء دخول الطفل فى مرحلة الشفاء وما يتلوها من مرحلة النقاهة .

الفصل الرابع

المعتقدات الغذائية المصرية الخاطئة

- ١ - معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية العناصر الغذائية والقيمة السعيرية
- ٢ - معتقدات غذائية مرتبطة بطريقة إعداد وتداول الأغذية .
- ٣ - معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من الأغذية .
- ٤ - معتقدات غذائية مرتبطة بنوعية خاصة من المشروبات .
- ٥ - معتقدات غذائية مرتبطة بالمواسم والأعياد والمناسبات .
- ٦ - معتقدات غذائية مرتبطة بقطاعات وفئات خاصة من المواطنين .
- ٧ - معتقدات غذائية مرتبطة بالسلوك الغذائي للمصريين .
- ٨ - معتقدات غذائية مرتبطة بأساليب العلاج الطبى .
- ٩ - معتقدات غذائية مرتبطة بالمقدرة الجنسية .

المعتقدات الغذائية المصرية الخاطئة

تسود بين الكثير من المواطنين معتقدات غذائية خاطئة نذكر منها على سبيل المثال
وليس الحصر مايلي :-

١ - يعتقد كثير من المواطنين أن الكبد دم والدم أكله حرام وهذا اعتقاد خاطئ لأن
الكبد Liver من الأنسجة الغنية عالية القيمة الغذائية وأكلها حلال طبعاً .

٢ - يعتقد كثير من المواطنين أن عصائر الفواكه وخاصة عصائر الموالح Citrus fruits
شديدة الحموضة مما يترتب عليه عدم إعطائها لمرضى القرحة المعدية ، ونفس الشيء
بالنسبة لمصير الطماطم وفي الواقع فإن الأحماض التي توجد في الفاكهة عادة
أحماض عضوية Organic acids (فيما عدا بعض الحالات الشاذة) . وهي
تتأكسد بعد الامتصاص إلى غاز أكسيد الكربون والماء ، وكلاهما يستبعدان ، مما لا
يترك أثراً حامضياً بينما الجزء غير العضوي inorganic المتبقى منها بعد أكسدة
الجزء العضوي يكون قاعدي التأثير Basic in reaction ، ولهذا فإن الفواكه تكون
قاعدية التأثير بعد امتصاصها فيما عدا البرقوق المجفف Prunes والبرقوق
Plum والتوت البري Cranberries التي تحتوى على أحماض عضوية مثل
حامض البنزويك في البرقوق ، وحامض الكوينيك Quinic acid وهذه لا يمكن
للجسم أكسدتها ومن ثم فهي تترك أثراً حامضياً .

٣ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن البنجر الأحمر يبنى الدم في جسم الإنسان ،
مع أنه من المعروف غذائياً أن البنجر ليس مصدراً جيداً للعناصر الغذائية الضرورية
اللازمة لتكوين وبناء الدم ، وهي بصفة أساسية البروتين والحديد والنحاس ، وفيتامينات
الفولاسين Folacin ، ب١٢ B12 .

٤ - يسود الاعتقاد بين معظم المواطنين أن أكل السمك وشرب التمر هندى فى آن واحد يسبب خللا عقليا ، وهو اعتقاد خاطئ ، تماما لا أساس له من الصحة .

٥ - يعتقد بعض المواطنين أن الإكثار من أكل اللحوم يعطى الفرد قوة هائلة ، وهذا غير صحيح من الوجهة الغذائية ، ولا ينصح بالإكثار من تناول اللحوم بلئى حال فى جميع المراحل العمرية للإنسان .

٦ - يعتقد الكثير من المواطنين أن عسل النحل Honey لا يسبب زيادة فى الوزن مما يوصى بتناوله فى حالات الريجيم الخاصة بخفض الوزن ، بيد أن ذلك غير صحيح لأن كل ملعقة من العسل النحل المصفى (٢١ جرام) تعطى قيمة سعرية تعادل ٦٥ سعرا ، بينما ملعقة السكر (١٢ جرام) تعطى قيمة سعرية تعادل ٤٥ سعراً فقط . (المقصود بالملعقة المستخدمة فى هذه الحالة ملعقة السفرة Table spoon)

٧ - تعتقد كثير من السيدات اللائى يقمن بعمل ريجيم غذائية الوزن أن شرب عصائر الفاكهة لا يؤثر بدرجة ملموسة على القيمة السعرية ، وهذا غير صحيح لأن شرب فنان واحد من عصير البرتوق يعطى ٢٠٠ سعرا ، وعصير الأناناس يعطى ١٣٥ سعرا ، وعصير البرتقال ١١٠ سعرا ، وعصير الليمون البنزهير Lime يعطى ٦٥ سعرا .

٨ - يعتقد كثير من المواطنين أن استخدام الزيوت والدهون النباتية بأية كميات لا تسبب السمنة ، وهذا إعتقاد خاطئ ، نظرا لأن القيمة السعرية لها عالية شأن الزيوت والدهون الحيوانية .

٩ - يعتقد كثير من المواطنين وخاصة فى الريف المصرى ومصر العليا (صعيد مصر) أن البالغين ليسوا فى حاجة إلى تناول اللبن الحليب ، وأن المفروض أن يقدم اللبن الطيب للأطفال فقط وهذا اعتقاد خاطئ ، لأن اللبن الحليب أو منتجات الألبان إذا لم تتضمنها الوجبات الغذائية فإنه من الصعب إمداد الجسم باحتياجاته اليومية المقترحة من

الكالسيوم ، فضلا عن أن اللبن الحليب ، منتجات الالبان تمد الجسم بكميات ملموسة من البروتين عالى الجودة والفسفور ، والريبوفلافين ، وفيتامين أ .

١٠ - يسود الاعتقاد بين الكثير من المواطنين أن اللبن الفرز Skim milk له قيمة غذائية منخفضة ، وهذا غير صحيح نظراً لأن اللبن الفرز ما هو إلا لبن كامل نزع منه دهن اللبن Butterfat ، ولا زال عالى القيمة الغذائية رغم انخفاض محتوياته من الدهن وفيتامين أ الذائب فى الدهن .

١١ - يعتقد الكثير من المواطنين أن البيض ذا القشرة البيضاء أفضل من الناحية الغذائية من البيض بنى القشرة ، وهذا اعتقاد خاطئ لأن القيمة الغذائية للبيض لا ترتبط بلون القشرة الخارجية ، وإنما يحددها عدة عوامل أخرى منها السلالات ونوع التغذية الخ ...

١٢ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن تناول اللبن الزبادى Yogurt بكثرة أو الالبان المتخمرة عموماً مثل اللبن الكفير يطيل العمر ويحافظ على الشباب والجمال ، بيد أنه لا توجد دلائل علمية على صحة هذا الاعتقاد لأن اللبن الزبادى ماهو أ لا لبن كامل تم تلقيحه ببكتريا لاكتوباسيلاس بواجارىسكاس

Lactobacillus bulgaricus ويقلب عليه البعض نتيجة نكهته المرغوبة ، ولأنه يقلل من نشاط البكتريا المسببة للتعفن فى الأمعاء Putrefactive bacteria ولذا يوصى باللبن الزبادى بالنسبة للمرضى الذين يعانون من وجود هذه البكتيريا .

١٣ - يعتقد كثير من المواطنين أن الاغذية الطبيعية Natural foods هى الاغذية الوحيدة التى تحقق الامان الغذائى Food safety للمستهلكين ، بيد أن ذلك غير صحيح تماماً ، لأن بعض الاغذية الطبيعية مثل الخضر الطازجة التى ترد للمستهلكين فى الأسواق ومحلات بيع الخضر والسيور ماوكت قد تكون مزرعة فى أماكن قريبة من الطريق الزراعى ، مما يقضى إلى زيادة نسبة المعادن الثقيلة مثل الرصاص فيها ،

وبما يجعلها غير مأمونة تماما من ناحية السلامة الصحية للمستهلك ، نتيجة تشبعها بعوادم السيارات والمصانع والإشعاعات من الجو .

ومن جهة أخرى فإن بعض المواد المضافة للأغذية Food additives قد ينجم عن إضافتها تقوية أو تدعيم enrichment للأغذية ببعض العناصر الغذائية الضرورية ، مع رفع قيمتها ، وتحدد المواصفات القياسية لهيئة الصحة العالمية WHO ومنظمة الأغذية والزراعة FAO وهيئة الأغذية والدوية Food and Drug Administration حدود الأمان بالنسبة لإضافة هذه المواد إلى الأغذية .

١٤ - يعتقد كثير من المواطنين أن شرب الماء بكثرة يسبب البدانة ، وهذا غير صحيح نظرا لانه ليس للماء أية قيمة سعورية ولذلك فلا يمكن أن تتحول إلى دهن في الجسم .

١٥ - يعتقد كثير من المواطنين أن الإكثار من تناول شربه الأكارع أو تناول كميات كبيرة من الجيلاتين المذاب في الماء يؤدي الى تقوية الأظافر في أصابع اليد Fingernails وهذا اعتقاد خاطئ نظرا لأن الجيلاتين بصفة عامة ما هو إلا بروتين نقي ناقص ، ولم يثبت علميا أنه يحسن أو يقوى الأظافر حيث أن عملية تكوين الأظافر تتأثر بعدة عوامل منها على سبيل المثال وليس الحصر الحالة الغذائية ، ونشاط الغدة الصماء Endocrine ، والحالة الصحية ومدى الإصابة بالأمراض ، والحالة النفسية ، والظروف البيئية .

١٦ - تعتقد معظم ربات البيوت أن الأغذية المطبوخة في أوعية الألومنيوم Aluminium utensils قد تتسبب في الإصابة بالسرطان Cancer ، وهذا اعتقاد لم تثبت صحته علميا حتى الآن ، وكل ما في الأمر أن الأغذية المطبوخة في أوعية مصنوعة من الألومنيوم تزداد بها نسبة الألومنيوم بدرجة طفيفة جدا ، وحتى في حالة امتصاص هذه الكمية الضئيلة في القناة الهضمية إذا حدث ذلك فهي لا تسبب أعراضا مرضية .

١٧ - يسود بين بعض القرويين اعتقاد خاطيء وهو أن أكل السمك يسبب نمو الديدان في المعدة ، وخاصة السمك المملح مثل الفسيخ والسردين المملح والمלוحة . وهذا الاعتقاد عار من الصحة .

١٨ - يسود اعتقاد بين ربات البيوت أن شرب اللبن الحليب يسبب الإصابة بالإسهال Diarrhea وهذا اعتقاد خاطيء ربما يكون راجعا إلى أن اللبن غير المغلى جيدا أو الذى لا ينتج تحت ظروف صحية جيدة قد يسبب الإصابة بالإسهال ، ولكن اللبن المبستر أو المغلى جيدا لا يسبب ذلك.

١٩ - يعتقد بعض المواطنين أن شرب اللبن مع التوت قد يؤدى إلى الإصابة بحالات الإسهال الشديد ، وهذا اعتقاد خاطيء لم تثبت صحته علمياً .

٢٠ - يسود اعتقاد بين المواطنين فى القرى والنجوع بأن أكل البانجنجان الرومى بكثرة يسبب بعض حالات الإضطراب العقلى ، وهو اعتقاد خاطيء ليس له أساس من الصحة .

٢١ - يعتقد البعض أن البقسماط أو الخبز الجاف التوست Toast له قيمة سعرية أقل من القيمة السعرية للخبز ، وهذا غير صحيح لأن قيمتها السعرية واحدة .

٢٢ - يعتقد بعض المواطنين أن الخبز الأسمر يحتوى على قيمة سعرية أقل من الخبز الأبيض ، وهذا غير صحيح لأنهما لهما تقريبا نفس القيمة السعرية ومختلفان فقط فى محتواه من العناصر الغذائية ، كالفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الامينية .

٢٣ - يعتقد البعض أن مياه الصودا الغازية غير الملونة تكون خالية من السعرات وهذا خطأ ، لأن كل كوب منها تعطى قيمة سعرية تتراوح ما بين ٨٥ - ١٠٠ سعر .

٢٤ - يعتقد بعض المواطنين أن اللبن المجنس المبستر Pasteurized homogenized لا يحتوى على دهن ، نظرا لأن القشدة لا تطفو على

سطحه ، لأن حبيبات الدهن تم تكسيروها إلى حبيبات متناهية فى الصغر
Tiny Particles تنتشر فى اللبن وهذا اعتقاد خاطيء .

٢٥ - يسود اعتقاد بين قلة من المواطنين أن اللبن الحليب يسبب حالة إمساك
Constipation ، ولذلك فيجب تجنب شربه وهذا اعتقاد غير صحيح .

٢٦ - يسود اعتقاد بين المواطنين أن الثوم Garlic يشفى مرضى ارتفاع ضغط الدم
تماماً ، ولم يثبت ذلك بصفة قاطعة طبياً حتى الآن .

٢٧ - يسود الإعتقاد بأن البصل يعالج الأرق Insomina ، ويساعد على النوم الهادئ ،
العميق كما أن البصل يساعد فى علاج السكر ، ولم يثبت علمياً حتى الآن صحة ذلك
بصفة قاطعة .

٢٨ - هناك اعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن بياض البيض Egg white يسبب
إتلاف للكلى ، ولهذا فإنهم يأكلون صفار البيض Egg yolk فقط ويلقون البياض ،
وهذا اعتقاد خاطيء ليس له أساس علمى .

٢٩ - يسود الإعتقاد بين بعض المواطنين أن الكريمة الحامضية Sour cream أقل فى
قيمتها السعيرية من الكريمة الحلوة Sweet cream وهذا اعتقاد خاطيء لأن لهما
قيمة سعيرية واحدة .

٣٠ - يسود اعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل الجمبرى Shrimp والكبريا (أبوجلبر)
مع مثلوجات الألبان Ice-Cream ضار صحياً وهذا غير صحيح تماماً .

٣٢ - يعتقد بعض المواطنين أنه لا يصح تناول اللحوم مع اللبن الحليب أثناء نفس الوجبة
لأن ذلك يسبب اضطرابات فى المعدة ، ولم يثبت صحة ذلك الاعتقاد .

٣٣ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب اللبن ، وشرب عصير البرتقال أثناء
الوجبة الواحدة يسبب مفعسا واضطرابا فى المعدة ولم تثبت صحة هذا الاعتقاد .

٣٤ - يعتقد بعض المواطنين أن وضع الفاكهة الحامضية على المهبلية يسبب تلبكا في المعدة والامعاء ، وهذا اعتقاد خاطئ ، لم يثبت صحة طيبيا .

٣٥ - يعتقد بعض المواطنين أن شرب الشاي أثناء الطعام يساعد على سهولة هضمه ، وهذا اعتقاد خاطئ ، لم يثبت صحته ، بل على العكس وجد أن ذلك يؤدي إلى إعاقة امتصاص الحديد ، ومن ثم فينصح بالإقلاع عن هذه العادة الغذائية .

٣٦ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن أكل الحلاوة الطحينية والطحينة يزيد من الباعة ، ويساعد على شدة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، ولم يثبت طيبيا صحة هذا الاعتقاد .

٣٧ - هناك اعتقاد بين بعض المواطنين أن شرب القرفة والزنجبيل ينشط للعملية الجنسية ، وعلى العكس فإن شرب الكاكاو والكركية والينسون مهبط للعملية الجنسية ، ولم يثبت طيبيا صحة هذه الاعتقاد ، وكل ما في الأمر أن القرفة والزنجبيل من المشروبات المنشطة ، بينما يعتبر الكاكاو والكركية ، والينسون من المشروبات المهدئة بصفة عامة .

٣٨ - يعتقد معظم المواطنين أن القيمة الغذائية لبيض وإحم الدجاج الفيومي والسلالات المحلية عموما أعلى من القيمة الغذائية لبيض وإحم النجاج الأجنبي والسلالات المستوردة ، إلا السلالات المهجنية من النجاج المحلي والأجنبي ، ولم يثبت علميا صحة الاعتقاد .

٣٩ - يعتقد معظم المواطنين أن القيمة السعيرية لسكر القصب أعلى من القيمة السعيرية لسكر البنجر ، وليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة ، لأن القيمة السعيرية لهما واحدة لنفس وحدة الوزن منهما .

٤٠ - تعتقد معظم السيدات الحوامل أن حرمانهن من بعض الأغذية أثناء فترة وحم الحمل قد يؤدي إلى ظهور علامات ممثلة لهذه الأغذية ، مثل الشامة أو التبقع اللوني البني على جلد الطفل المولود ، كظهور شكل

الكبد على جزء من جسمه في حالة حرمان الأم من الكبد أثناء الحمل رغم إلصاحها في طلبة وعدم توفيره لها ، وهذا الاعتقاد لم تثبت صحته طبيا .

٤١ - تعتقد بعض الحوامل أن أكل اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أثناء الحمل يسبب لهن حالة القيء والغثيان الى تصاحب وحمل الحمل ، وبالتالي فتوجد عادة غذائية خاطئة وهي الإمتناع عن تناول هذه الأغذية الحيوانية المصدر ، عالية القيمة الغذائية أثناء الحمل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٤٢ - تعتقد بعض الحوامل في ريف مصر ، مصر العليا أن أكل الخضر الورقية والسريس والجلوبين أثناء الحمل غير مرغوب فيه تماما ، وإلا فإن لبن الأم سيتحول لونه أثناء فترة الرضاع إلى اللون المائل الى الاخضرار ، ويصبح غير مقبول بالنسبة للطفل الرضيع وهذا الاعتقاد غير صحيح وليس له أساس من الصحة .

٤٣ - تعتقد كثير من الحوامل أن أكل السمك والقشريات تكون سامة للأم المرضعة إذا تناولتها في الأسابيع الأولى من ولادة الطفل ، ومن ثم فإنهن يفرضن عن تناولها ، وهذا اعتقاد غير صحيح ، وليس له أساس علمي .

٤٤ - هناك اعتقاد سائد بين السيدات الحوامل أن الكربن المسلوq والقرنبيط المسلوq يكسبان لبن الأم عند الرضاعة رائحة غير مرغوبة مما يسبب عزوف الطفل الرضيع عن الرضاعة من ثدى أمه ، وهذا اعتقاد خاطئ ليس له أساس علمي .

٤٥ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن شرب كمية كبيرة من المياه ينقى الدم ، ويمنع ترسيب حصوات الكلى ، وهذا اعتقاد خاطئ لأنه في حالة شرب الماء بكميات هائلة زائدة عن الحدود المعقولة تسبب الحالة المعروفة بالتسمم المائي Water toxicity التي تنتهي بالوفاة .

٤٦ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من السيدات اللاتي يعملن رجيم خفض الوزن بأن تناول كميات كبيرة من الدهن مع تقليل الكربوهيدرات للحد الأدنى يساعد على إنقاص

الوزن، وهذا خطأ ولا أساس له من الصحة .

٤٧ - هناك اعتقاد سائد بين الرياضيين Athletes أن تناول البروتين يكميات هائلة يزيد من قوتهم وعقوانهم ، وهذا الاعتقاد غير صحيح ولم يثبت علميا .

٤٨ - هناك اعتقاد سائد بين بعض الناس أن تناول كميات هائلة من الأملاح المعدنية Megea doses of minerals يزيد من حيويتهم وقدرتهم على بذل المجهود ولم يثبت ذلك علميا .

٤٩ - هناك اعتقاد سائد بين بعض الأمهات الحوامل أن تناول الشطة والتوابل الحريفة في أثناء فترة الحمل وخاصة في الشهور الأخيرة يجعل الطفل المولود حاد الطباع والمزاج، سريع الغضب ، وهذا اعتقاد خاطئ، لا أساس له من الصحة .

٥٠ - هناك اعتقاد سائد بين الأمهات الحوامل والمرضعات أن شرب الحلبة والمغات والسحب أثناء فترة الرضاعة يزيد من إدرار الأمهات المرضعات اللبن ، ويجعل لبنهن ذا قيمة غذائية أعلى للطفل الرضيع ، ولم يثبت صحة ذلك علميا حتى الآن .

٥١ - هناك اعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين في ريف مصر ونجوعها أن أكل الأرز الطواجن المجهز باللبن والقشدة ، وأكل بامية الطواجن المجهزة بلبه الضان يزيد من القدرة الجنسية ، ويطيل من فترة العملية الجنسية ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٥٢ - هناك اعتقاد سائد بين الأمهات الحوامل والمرضعات في ريف مصر أن الحلبة المعقودة (نوع من المربي يحضر من الحلبة المجروشة أو الحلبة المطحونة والعسل الأسود والسمسم) تزيد من وداعة الأمهات المرضعات ، ويجعلهن أكثر هدوءا وأكثر إدراراً للبن ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٥٣ - تعتقد بعض السيدات اللاتي يعملن ريجيما غذائيا لخفض الوزن أن أكل أية

كميات من الأغذية البروتينية الحيوانية لا يترتب عليه زيادة الوزن ، لأنها لا تزيد من السعرات ، وهذا اعتقاد خاطئ. لأن كل الأغذية البروتينية الحيوانية المصدر مثل اللحوم والجبن ، والبيض . . الخ تعطى قيمة سعرية .

٥٤ - يعتقد كثير من المواطنين أن البقنوس يوضع تحت الكباب والكفتة أو تحت المشويات من اللحوم والدواجن والأسماك بقصد الزينة ، وهذا اعتقاد خاطئ تماما ، لأن إضافة البقنوس في هذه الحالة يكون لعدة أسباب هامة ، منها على سبيل المثال وليس الحصر أن نبات البقنوس Parsely يساعد على إفراز حامض اليوريك ، ويبرد البول ، ولذلك لا بد من أكله وعدم تركه ، ولعل ذلك يوضع سبب خلطة مع البيض والبطاطس عند عمل العجة ، ومن جهة أخرى فإن ارتفاع محتويات البقنوس من الحامض الأميني الميثيونين يساعد على تنشيط عمل الصفراء ، وزيادة إفراز العصارة الصفراوية ، مما يساعد على سهولة هضم الدهن المصاحب للحوم ، أو الدواجن المشوية أو العجة .

٥٥ - يعتقد معظم المواطنين أن السمك غذاء مواد للذكاء لتنشيطه للمخ ، وهذا الاعتقاد ليس له ما يؤيده علميا لأن جميع الأغذية عند هضمها تتكسر إلى مكوناتها من العناصر الغذائية Nutrients في أثناء عمليات الهضم والامتصاص، ومن ثم فليس هناك مدعاة لأن يكون لغذاء نون سواء مميزات سحرية ، سواء كانت جيدة أم رديئة

٥٦ - يسود الاعتقاد بين الكثير من المواطنين أن السكر النبات (السكر المتبلور الفاخر) والفراولة ينقيان الدم ، وهذا اعتقاد خاطئ ليس أساس علمي .

٥٧ - يسود الاعتقاد بين المواطنين أن الكرفس Celery تقوى الأعصاب ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد.

٥٨ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن الطماطم تجلى المخ Clear the brain ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٥٩ - يسود الاعتقاد بين المواطنين أن الخيار والبطيخ والشمام والقائون أغذية مرطبة صيفيا ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٦٠ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن المياه الغازية لها دور فعال وهام فى عملية هضم الأغذية ، ولم يثبت علميا صحة هذا الإعتقاد ، نظرا لأن المياه الغازية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هى الشراب (يحضر من العصير الطبيعى لثمار الفاكهة أو من الأسنسات أو الأرواح الصناعية) والماء ، وثانى أكسيد الكربون ، ويضاف إليها فضلا عن ذلك إحدى المواد السكرية ، إما السكروز أو الجلوكوز ، أو إحدى السكريات الصناعية ، ومواد حامضية مثل حامض الستريك وحامض الطرطريك ، ومواد حافظة كيميائية مثل ملح بنزوات الصوديوم ، ومن ثم فإن تأثير بعض الأحماض العضوية كالطرطريك هو ترطيب الجسم أثناء ارتفاع الحرارة فى فصل الصيف .

٦١ - يعتقد كثير من المواطنين أن البطاطس تعتبر مصدرا مركزا للمواد النشوية فقط ، من ثم فهى تؤدي الى السمنة ، وهذا الاعتقاد غير صحيح ، نظرا لأن ما يضاف إليها من مواد دهنية بصلصات وخلافه هى التى تساعد على السمنة .

ومن جهة أخرى فإن البطاطس لا تعتبر غذاء كاملا إلا لأنه ينطبق عليها صفة أنها غذاء مكمل ممتاز Supplementary Food لإحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٦٢ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن اللحم الجاموسى أقل فى قيمته الغذائية Less nutritious وقيمته السعريه من اللحم البقرى ، وهذا غير صحيح ، ولم يثبت ذلك علميا .

٦٣ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن غسل النحل يطيل العمر ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد علميا بصفة قاطعة حتى الآن .

٦٤ - هناك اعتقاد سائد بين القرويين أن الأرز إذا عصد بالبن وأكثر فيه من السكر فإنه يقوى الباعة ويزيد من المقدرة الجنسية ، غير أن ذلك لم يثبت طبيا .

٦٥ - يعتقد كثير من المواطنين أن النشا المطبوخ الكثيف القوام والمطلى بالسكر يواد الأتسداد فى الكبد والأمعاء ، ولذلك فأنهم يعزفون عن أكله أو أكل المهليات المصنوعة منه ، وهذا اعتقاد خاطيء وعار من الصحة .

٦٦ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل الفطير المشلتت يقصف العمر ، وأن من يأكله يموت قبل بلوغ الشيخوخة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ، خاصة إن كان أكل الفطير يحدث باعتدال وليس باستمرار .

٦٧ - يعتقد بعض القرويين أن سويق الحنطة مع السكر (سد الحنك أو حلوة الدقيق) يقوى الباعة ويزيد من المقدرة الجنسية ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا حتى الآن .

٦٨ - هناك اعتقاد سائد بين القرويين أن خلط دقيق الطبة أو مسحوق البامية المجففة مع دقيق القمح عند صناعة الخبز يقوى الباعة ويزيد من المقدرة الجنسية ، ولذلك يكثر الفلاحين من أكله ، وطبعاً هذا اعتقاد خاطيء عار من الصحة .

٦٩ - هناك اعتقاد سائد بين سكان القرى ومصر العليا (صعيد مصر) أن أكل العدس Lentils مضر لمرضى المايلخوليا (ضرب من الجنون) ، فضلاً عن أنه يقلل من إدرار البول والطمث ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٧٠ - هناك اعتقاد سائد بين أهالى الريف المصرى ومصر العليا أن أكل الباقلاء (الفول) لمدة ٤٠ يوماً متتالية على الريق يجعل النساء لا يحملن ، ومن ثم فإن الفلاحات يعتبرون الباقلاء كوسيلة أو دواء لمنع الحمل ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد .

٧١ - يعتقد كثير من المواطنين أن جوزة الطيب Nutmeg إذا أضيفت إلى الأغذية تزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، تطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٧٢ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن البسبوسة والرقاق المحشى باللحم المفروم ، والبقلالة بالقشدة ، والكنافة بالكريمة ، ويسيمة جور الهند تزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ولم يثبت صحة ذلك طبيا .

٧٣ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن تناول الملوخية مع لحم الأرانب يقوى البائة، ويزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا .

٧٤ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن تناول الحمام المحشو بالفريك أو السمان المحشو بالفريك يزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويطيل فترة انتصاب القضيب ، وهذا اعتقاد لا أساس له من الصحة .

٧٥ - هناك اعتقاد سائد لدى سكان الريف ومصر العليا أن "دود المش منه فيه " ، وأن المش الدائير الجيد المملوء باللود أفضل من الناحية الغذائية ، وهذا غير صحيح علميا ، رغم أن البعض لا يلقف أكل المش مع اللود فيه ، لاعتقادهم أنه ناتج من المش " أو أحد مكوناته الأساسية " فى حين أن اللود ناتج من يرقات بعض الحشرات التى تضع بيضها على الجبن أثناء صناعة المش ، نتيجة عدم اتباع أساليب النظافة والتعقيم التام .

٧٦ - هناك اعتقاد سائد بين سكان الريف المصرى ومصر العليا أن قوة الفرد وتمتعه بالصحة الجيدة يتحدد بعدد أرغفة الخبز التى يتناولها يوميا ، دون النظر إلى باقى العناصر الغذائية الضرورية الأخرى ، وهذا اعتقاد خاطئ لأن أكلهم للخبز بأعداد كبيرة مع المش يعطيهم إحساسا كاذبا بالشبع على حساب بقية العناصر الغذائية الضرورية الأخرى التى لا يتناولها .

٧٧ - يعتقد كثير من المواطنين أن شوربة مواسير العظام تقوى البائة ، وتزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد .

٧٨ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل الكشك المجهز يبهزج الدجاج أو الجمبرى يزيد من المقدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت صحة ذلك علميا .

٧٩ - يعتقد بعض المواطنين أن تناول شوربة الفراخ المركزة تفيد العرسان الجدد والرياضيين فى تقوية الباعة ، وزيادة المقدرة الجنسية عندهم ، ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٨٠ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنين وخاصة فى ريف مصر العليا (الصعيد) أن أكل الغدد الجنسية (الخصى والقضيب المأخوذة من حيوانات رزاعية حديثة النبج مهم لاستعادة الشباب وزيادة المقدرة الجنسية ، وحالة الانتصاب فى كبار السن وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت علميا .

٨١ - يسود الاعتقاد بين السيدات القرويات الحوامل أن أكل اللبن الرايب (اللبن المتخمر) أثناء الحمل يعرض أطفالهن للقيء المستمر والغثيان ، وكذلك فإنه جرد العرف على منع السيدات الحوامل من شرب اللبن الرايب ، وهذا اعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة.

٨٢ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل لحم الأوز ولحم البط مع الملوخية المطبوخة أو مع البامية المطبوخة يسبب الإصابة بالاسهال ، ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبيا .

٨٣ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن هناك أغذية صحية Healthy foods تكسب الإنسان صحة جيدة مثل لحم الدجاج والأسماك واللبن والبيض والفاكهة والخضر الطازجة . . . الخ لكن نظرا لأن صحة الفرد تتوقف على عدة عوامل أخرى وليس الغذاء وحده ، فليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة . ولا توجد أغذية صحية وأغذية غير صحية بالمفهوم اللفظى .

٨٤ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن العنب الابيض يزيد الباعة و يقوى المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويفضل العنب الأسود فى هذا الشأن ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٨٥ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين فى ريف مصر بأن تناول صفار البيض المسلوق المهرّوس مع السمن والسكر يزيد من تكوين الحيوانات المنوية عند الذكور ، ويساعد فى تنشيط العملية الجنسية ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٦ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن أكل السمك المجهز مع البصل والبطاطس والزيت والتوابل الحريفة والمطهى فى الفرن ، يساعد على زيادة المقدرة الجنسية عند الذكور ، ويطيل من فترة انتصاب القضيب ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

٨٧ - تنتشر عادة أكل الملائنة الخضراء (الحمص الأخضر الغض) والخس فى يوم شرم النسيم وكذلك الفسيخ والسريدين فى الوجه البحرى ، والملوجة فى الوجه القبلى والبيض المسلوق والبصل الأخضر والفجل والكرات ، لاعتقاد معظم المواطنين أن هذه الاغذية تعلى نوعا من البهجة والبشر ، وتمنع الاكتئاب ، وتزيد من الخصوبة ، كما كان يعتقد المصريون القدماء ، ولم يثبت علميا صحة ذلك .

٨٨ - تنتشر فى صعيد مصر عموما وفى بعض قرى ومراكز مدينه أسيوط خصوصا عادة أكل لحم القط بعد سلقه لاعتقادهم أن ذلك يمنع الإصابة بمرض الحمى ، وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت صحته طبيا .

٨٩ - هناك اعتقاد بين المواطنين أن أكل البلح الرطب يزيد الباعة ، ويطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩٠ - يسود اعتقاد بين البدو وسكان الواحات أن أكل التمر يساعد على زيادة إفراز المنى وأنه يفيد جدا بالنسبة للعريسان الجدد ،

ويعطى الزوج ثقة أكبر أثناء ممارسة العملية الجنسية ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩١ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن العصيدة الساخنة بالسمن البلدى والعسل الأسود تزيد الباعة ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب ، وتزيد من متعة العملية الجنسية ولذلك فإنهم يوصون بها بالنسبة للعرسان الجدد فى الشهور الأولى من الزواج وخاصة فى شهر العسل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

٩٢ - يسود الاعتقاد بين المواطنين القاطنين فى المدن الساحلية أن السمك المشوى والسمك المقلّى ويطارخ السمك تزيد الباعة ، وتسهل عملية الإيلاج ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، وإذا فإنهم يوصون العرسان الجدد بالكثير من أكلها فى فترة شهر العسل والشهور الأولى من الزواج ، والرجال الذين تجاوزوا سن الأربعين ، وهذا الاعتقاد لم يثبت بصفة قاطعة صحته طبيا .

٩٣ - يعتقد معظم المواطنين أن أكل لحم الرأس والكرشة والسقط (أجزاء من الأحشاء الداخلية وأمعاء الأبقار والجاموس والضأن والجمال) والمعبأ والفتة بالأرز المسلوق بالكاري والثوم والخل والمضاف إليه لية الخروف تقوى الباعة ، وتطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، وبالتالي يزيد من متعة هذه العملية ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩٤ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن أكل بذور البطيخ الطازجة غير المقشورة تولد الديدان فى المعدة ، وأن أكل بذور البطيخ الطازجة المقشورة تزيد الباعة وتطيل من فترة انتصاب القضيب أثناء ممارسة العملية الجنسية ، وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت صحته طبيا .

٩٥ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن تناول الكزبرة يقطع الشهوة ، ويقطع الباعة وتسبب حالة الارتخاء الجنسي عند الذكور ، ويضعف الرغبة الجنسية عند الإناث . وأن

أكل دقة الكزبرة باستمرار تضعف الرغبة الجنسية في حالة الجماع . وهذا اعتقاد خاطيء لم يثبت صحته طبيا .

٩٦ - يعتقد بعض المواطنين أن البيض الملقح المتخلف عن حاجة حضانات مزارع الدواجن والذي يطرح للبيع للمواطنين أقل في القيمة الغذائية من البيض غير الملقح ، وهذا اعتقاد خاطيء ، لأنه لا فرق بينهما في القيمة الغذائية .

٩٧ - يعتقد بعض المواطنين أن بعض المشروبات المحلية مثل البوظة (التي تصنع من الخبز المصنوع من منشوش حبوب القمح) ، والسوييا ، والعرقى والبيرة تقوى الباعة ، وتزيد من المقرة الجنسية عند الرجال ، وتمنح القوة والحياة والنشاط وتزيد الشهية للطعام ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ، وتعتبر هذه المشروبات منمشة لحد ما .

٩٨ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن الكاتشب والمستردة وخلطات التوابل الحريفة ومحلول اللعة المتبل ، تقوى الباعة ، وتطيل فترة انتصاب القضيب أثناء عملية الجماع ، لذلك فانهم يوصون بها للعرسان الجدد في شهر العسل ، ولأن تجاوزوا سن الأربعين ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

٩٩ - يسود الاعتقاد بين المواطنين أن أكل الحمص المجوهر (المحمص) مع السكر يزيد من إفراز المني ، ويقوى الباعة ، ويطيل من فترة الاستمتاع بالعملية الجنسية ولذلك يتردد بينهم المثل الشعبي " إن فاتك الضانى عليك بالحمصانى " وهذا اعتقاد غير صحيح ولم يثبت طبيا صحته حتى الآن .

١٠٠ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب الماء البارد بعد الأكل مباشرة يحرك شهوة الجماع ويقوى الباعة ، وهذا اعتقاد لا أساس له من الصحة .

١٠١ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن نبات الرجل يقطع شهوة الجماع ، ويصيب الذكور بحالة أرخاء جنسى ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٢ - يسود الاعتقاد بين المواطنين أن اطعام السفرجل للسيدات الحوامل يحسن الولد ، خاصة إذا تم الإطعام فى الشهور الأولى من الحمل ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٣ - يسود الاعتقاد بين أهالى مصر العليا أن أكل ثمار الرمان يحفز ويحرك شهوة الجماع ، ويزيد الباءة عند الذكور ، ويطيل من فترة الاستمتاع الجنسى ، ولذلك فإنهم ينصحون العرسان الجدد والشباب المقبلين على الزواج بالإكثار من أكل ثمار الرمان ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٤ - هناك اعتقاد سائد بين أهالى مصر العليا أن شرب عصير الرمان مع السكر على الرقيق يقطع ثورة الحمى ، ويساعد على سرعة شفاؤها ، وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت صحته طبيا .

١٠٥ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن أكل ثمار الموز قبل الوجبة الغذائية أو أثناءها يحرك شهوة الجماع عند الذكور ، وأن أكل ثمار الموز بعد الوجبة الغذائية يكون ثقيلًا ويضعف من الرغبة الجنسية عندهم ، وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت صحته علميا .

١٠٦ - يسود اعتقاد بين المواطنين أن الفجل يحرك الباءة ، وينشط العملية الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد ومن المعروف أن الفجل يساعد على هضم الطعام ، لوجود الألياف به ، حيث يهضم ولا ينهضم تماما .

١٠٧ - يسود اعتقاد بين المواطنين أن الضلعة (المحشى الذى به لحم مفروم) والمحشى باللحم المفروم مثل محشى الكرنب أو محشى ورق العنب أو محشى الكوسة أو محشى الفلفل أو محشى الطماطم أو محشى الباننجان أو محشى أوراق الخس أو أحيانا محشى جنود الفت يحرك شهوة الجماع ويقوى الباءة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١٠٨ - يلاحظ عزوف البدو في المناطق الصحراوية عن أكل التين الشوكى وتركه للإبل لترعى به ، لاعتقادهم أنه لا قيمة غذائية له للإنسان ، وأنه قليل الفائدة لهم ، وهذا اعتقاد غير صحيح ، لأن بداخل ثمار التين الشوكى لب به كمية من البذور وبه نحو ١.٥ ٪ بروتينات ، ١.٥ ٪ دهون ، ٦ ٪ كربوهيدرات ، فضلا عن العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وله دوره المرطب وفعله الملين ، وأنه يعمل على تلافى الأصابة بالامساك ، وهو يعتبر هاضما جيدا .

١٠٩ - يسود اعتقاد بين الناس أن العدس الأصفر (العدس المجروش) أعلى في قيمته الغذائية من العدس أبو جبة (العدس غير المجروش) وهذا اعتقاد خاطئ ، نظرا لأن العكس هو الصحيح ، فالعدس أبو جبة يتميز عن العدس الأصفر بارتفاع قيمته الغذائية .

١١٠ - يسود اعتقاد بين المواطنين أن البصارة تحرك شهوة الجماع وتقوى الباعة ، وخاصة إذا أكلت متبلة بالتوابل الحريفة والثقيلة (مبشور البصل المحمر في السمن المقنوح) ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١١١ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل السمك واللبن معا مضر جدا ، وهذا خطأ ، لأن علماء التغذية أثبتوا أن اللبن والسمك معا من أهم مصادر المواد البروتينية ، كذلك الدهون ، والدليل على ذلك أن أسهل الأغذية هضما وأغناها في القيمة الغذائية طبق السمك بالصلصة البيضاء المصنوعة من اللبن .

١١٢ - يعتقد بعض المواطنين أن مشروب الخروب ، ومشروب العرقسوس يسببان الإمساك وهذا اعتقاد خاطئ ، والعكس هو الصحيح لأنهما مشروبان ملينان ومرطبان .

١١٣ - يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل البصل والثوم يحرك شهوة الجماع ، ولم يثبت صحة ذلك الاعتقاد لمسياً حتى الآن .

١١٤ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن الوجبة الغذائية الشهيرة العسل الأسود بالطحينة تحرك شهوة الجماع ، وتقوى الباعة ، ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد .

١١٥ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن المهلبية غذاء الأطفال فقط ، وهذا خطأ ، لان المهلبية من الممكن أن تكون طبقا غنيا في القيمة الغذائية سهل الهضم ، ليس فقط للأطفال الصغار وإنما المرضى والناقبين والأفراد كبار السن في مرحلة الشيخوخة بصفة خاصة والجميع بصفة عامة ، لأنها فضلا عن سهولة هضمها تدعم باللين السكر والنشا ، والفول السوداني ، والمكسرات (النقل) ، وجوز الهند وبعض الفاكهة أو القرقة .

١١٦ - هناك اعتقاد سائد بين السيدات والشابات أن شرب اللبن الرائب يسبب السمعة ، وهدهو الطبع ، وإذا تقبل عليه السيدات الراغبات في السمعة . ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد وإن كان اللبن الرائب له قيمة عالية ، ويفيد في علاج حالات اضطرابات المعدة .

١١٧ - هناك اعتقاد سائد بين السيدات في المدن الساحلية أن شرب كوب من دم الترسه ابتداء من اليوم السابع للدورة الشهرية يساعد على حدوث الحمل عند السيدة العاقر وهذا اعتقاد خاطئ ليس له أساس من الصحة .

١١٨ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل السمسم يرخي المعدة ويقلل من الشهية للطعام ، وبالتالي يوصى به عند عمل ريجيم غذائي لخفض الوزن ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١١٩ - يسود اعتقاد بين المواطنين أن أكل اللوز مع السكر يحرك شهوة الجماع ويزيد الباعة عند الذكور ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٠ - هناك اعتقاد سائد بين معظم المواطنين أن استهلاك الفسيخ والسريدن المملح والملوحة بكميات كبيرة مع الخبز يرفع من الحالة المعنوية لهم ، ونظرا لأن الفرد لا

يقام شهيته لها أثناء تناول فياكل الكثير منها الذى يحتوى على كمية كبيرة من املاح كلوريد الصوديوم ، التى تسبب الإحساس بالعطش بعد فترة بسيطة مع تناول البصل الأخضر معها بكميات كبيرة أيضا مما يسبب عسرا فى الهضم ، وحدث انتفاخ فى المعدة ، وقد يترتب عن ذلك حدوث حالات ارتقاع فى الضغط .

١٢١ - يسود اعتقاد بين معظم المواطنين أن أكل طبق من الفول المدمس غير المقشور يعتبر بمثابة الأسمت المسلح أو الخرسانة المسلحة أو مسمار البطن ، كما يسمية العامة كما يعتبر غذاء كئيبا فى حد ذاته لكن الفول المدمس فى الواقع غذاء بروتينى غير كامل ينفصه بعض الأحماض الأمينية الكبريتية . ويمكن زيادة قيمة الغذائية عند اضافة مصادر غنية فى هذه الاحماض المتواجدة فى البيض والجبن ، لكنه مع إضافة بعض الخضر مثل الخس أو الطماطم والخيار والثوم مع قطرات من عصير الليمون يصبح طبق الفول المدمس وجبة كاملة .

١٢٢ - يوجد اعتقاد سائد بين بعض سكان مصر العليا بالذات فى محافظات سوهاج وقنا وأسوان أن أكل القلقاس يضعف شهوة الجماع ، فضلا عن أنهم لم يعتادوا على أكله ، لذلك فانهم يعزفون عن تناوله ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٣ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن ثمار الطماطم الطازجة تؤدى إلى حفز وتحريك تنشيط شهوة الجماع فى الذكور ، ولذلك يطلقوا عليها " تقاحة الحب " ويوصوا العرسان الجدد والشباب المقدم على الزواج بالاكثار من أكل ثمار الطماطم الطازجة ، وخصوصا فى فترة شهر العسل ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٤ - هناك اعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن وجبة الكسكسى بالسميط والزبيب والفول السودانى وجوز الهند وماء الزهر ، أو وجبة الكسكسى بمرق الدجاج أو شوربة اللحم الضأن يحرك شهوة الجماع عند الذكور ، ويقوى الباءة ، ولذلك فإنهم يوصون العرسان الجدد بالاكثار من أكل هذه الوجبات فى الشهور الأولى من الزواج ، ولم يثبت طبيا صحة ذلك .

١٢٥ - يسود الاعتقاد فى الأرياف بأن تناول بضع قطرات من زيت بنور الفجل يزيد من حدة السمع ، ويساعد فى الشفاء من بعض حالات الصمم ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٦ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل دهن صفار البيض المسلوق المخلوط بالسكر يقوى الأعصاب ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٧ - هناك اعتقاد سائد فى الأرياف أن زيت القرع والقرع العسلى ينشط المخ ، وخاصة اللب الأقرب إلى قشر الثمرة ، ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد .

١٢٨ - يعتقد بعض المواطنين أن المضغ الجيد للأغذية يزيد الطاقة الكامنة فى الطعام ، وحقيقة الأمر أن المضغ الجيد للطعام يجنب المواطنين مشكلة عسر الهضم وهى أكثر أعراض مرض المعدة شيوعا بينهم ، ولا يسبب زيادة فى الطاقة الكامنة فى الطعام .

١٢٩ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أن شرب الماء قبل الأكل يبضع دقات خطأ لكن حقيقة الأمر أن الماء يعتبر أحد العناصر الغذائية التى تنبه إفراز المعدة لتنبيه مباشر ، ولذلك فإن له أهمية قصوى فى حالات فقدان الشهية أو ضعف استجابة المعدة الطبيعية للغذاء ، وعلى ذلك فإنه يمكن تناول الماء قبل الأكل يبضع دقات لتنبيه إفراز المعدة مما يسهل عملية هضم الطعام بعد تناوله .

١٣٠ - يعتقد بعض المواطنين أن شوربة اللحم أو مرق الدجاج يعد بمثابة وجبة غذائية كاملة للناقهين ومصدرا كافيا للسعرات اليومية المطلوبة لهم ، وحقيقة الأمر أن تفضيل تناول اللحم أو مرق الدجاج فى بداية الطعام بالنسبة للناقهين أو لغيرهم يكون راجعا إلى أن خلاصات اللحوم عموما تعتبر أقوى المنبهات المباشرة لإفراز المعدة ، لكنه لا ينبغى أن يغرب عن الذهن أن شوربة اللحم أو مرق الدجاج لا تصلح كمصدر كاف للوقود من جهة ، وليست وحده بمثابة وجبة غذائية كاملة من جهة أخرى ، وإن كان يحسن الاكتفاء بتناول الشورية والسوائل الدافئة مؤقتا فى حالات التعب والوهن أو حالات الإرهاق أو

الغضب مع تجنب أكل الوجبات السمة .

١٣١ - تعتقد ربات البيوت أن تناول الخبز الأفرنجى (الفينو) المنزوعة منه الردة ذى نسبة الاستخلاص المنخفضة Extraction rate والاكتفاء بتناول شوربة الخضار عوضا عن الخضار المطهية ، والاكتفاء بتناول عصير الفواكه عوضا عن الفواكه الطازجة أفيدلهن سهولة حركة الأمعاء ، والعكس هو الصحيح لأن تناول هذه الأغذية بحالتها الطبيعية أفضل ، حيث تحتوى على كميات من السليلوز والألياف الخشبية وهى من المواد اللازمة لحركة الأمعاء .

فضلا عن أن ملء المعدة بالطعام يعتبر أكبر منبه للأمعاء وبخاصة فى وجبة الإفطار ، وعليه فإن عادة عدم الإفطار Skipping breakfast تترك المعدة خاوية لفترة عدة ساعات ، والاعتماد على تناول بعض السوائل التى تدرج عليها الكثير تعتبر عادة سيئة ، لأنها تحرمهم من وجود منبه قوى للأمعاء قد يسهل كثيرا فى عمليات الهضم .

١٣٢ - لازال بعض المواطنين فى الريف المصرى يعتقدون أن الفواكه من الكماليات وليست من العناصر الرئيسية للغذاء ، ولذلك فهم يكلونها نادرا أو على فترات متباعدة فى صورة مرات قليلة كل شهر ، ولذلك ينتشر مرض الأسقربوط Scurvy بينهم وينبغى نشر الوعى الغذائى والثقافة بينهم ، لتعريفهم بالقيمة الغذائية للأغذية المختلفة .

١٣٣ - تنتشر ظاهرة عزوف كثير من المواطنين عن استخدام حلة الضغط أو حلة البخار (الحلة البريستو) لطهى الأغذية المختلفة لاعتقادهم أنها تلتف الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية بها ، والعكس هو الصحيح فلكى نستسيغ الكثير من الخضراوات التى لا تؤكل باستساغة دون طهو ، مع التمتع بمذاقها الشهى الذى تكتسبه نتيجة طهوها ، مع احتفاظها فى نفس الوقت بما تحتوى من فيتامينات عن طريق الشهى بالبخار ، فلا بد من وضعها فى حلة البخار المضغط المحكمة القفل مع قليل من الماء فى الحلة وقلها بإحكام بدون تحريكها ، ثم بدء عملية الطهى .

١٣٤ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أنه حينما يراد انقاص وزن الجسم أو وقف زيادته عن طريق الطعام فإنه يجب الامتناع تماما عن أكل الدهون ، وهذا اعتقاد خاطئ ، ولا ينبغي الامتناع كلية عن المواد الدهنية ، وإنما المهم هو مراعاة تحقيق التوازن بين ما نأكله منها وما نبدله من طاقة ، فالجسم يخزن الدهن عندما يزيد ما نتناوله عما نستهلكه في صورة طاقة ، أى عند زيادة الدخل عن المنصرف لكن لو استهلكناه أثناء مجهودنا اليومي لما احتفظ الجسم بشيء منه . ومن الجدير بالذكر أن الجسم قد يصنع الدهون من أغذية تخلو من الدهون ، حيث يحول الرصيد الزائد من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات إلى دهون .

١٣٥ - تسود ظاهرة إجحام البعض من المواطنين عن تناول الموز أو إعطائه لأولادهم لاعتقادهم أنه عسر الهضم فقير في قيمته الغذائية . ولعل سبب ذلك هو لجوء تجار الموز إلى عرضه وطرحه للتداول في الأسواق قبل نضجه ، حيث يقطع وهو أخضر اللون مباشرة ، ثم يتم إنضاجه صناعيا تمهيداً لطرحه للتداول في الأسواق بعد ذلك ، وتكون ثمار الموز الخضراء التي لم يتم نضجها فعلاً عسرة الهضم . بيد أن الموز الناضج يعد من أفضل الأغذية للأطفال والناقهين ، حيث يتفوق على البرتقال في الكالسيوم والحديد وفيتامين أ ، ويحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين ج ، والبوتاسيوم وهو معدن هام في الغذاء ، وخاصة لمرضى انحراف دقات القلب .

١٣٦ - هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب كوب من السمن البلدى كل أسبوع مرة ينقى الجسم من السموم ، ويجعل الفرد يتمتع بصحة جيدة ، أسوة بالأجداد وهذه عادة غذائية خاطئة لم يثبت طبياً صحتها ، بل على العكس قد تسبب بعض المتاعب الصحية .

١٣٧ - هناك اعتقاد سائد بين سكان الأرياف أن الأشميم (ناتج دهنى متخلف عن صهر الدهون الحيوانية بالتسخين By-Product of Animal tallow يحرك شهوة الجماع ، ويقوى الباعة ، ولم يثبت طبياً صحة هذا الاعتقاد .

١٣٨ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل قشر الرمان أو شرب محلول قشر الرمان المغلى يعتبر علاجاً ناجحاً لعلاج البواسير والقرحة المعدية والمعوية ، ولم يثبت طبياً صحة ذلك .

١٣٩ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل الكزبرة يمنع الدوخة ويسبب حالة من الحيوية والنشاط وليس لذلك أساس من الصحة .

١٤٠ - يعتقد بعض المواطنين أن الحبهان والمستكة ، والمستردة التى تستخدم عند إضافتها كفتاحات شهية لها دور فعال فى زيادة القدرة الجنسية عند الذكور ، ولم يثبت طبياً صحة ذلك .

١٤١ - هناك اعتقاد سائد بين المواطنين أنه لا بد من تقديم الموائد الحافلة بالعديد من أنواع الطعام فى وجبة الإفطار فى شهر رمضان المعظم ، لتعويض السرعات المفقودة أثناء الصيام ، وهذا اعتقاد خاطئ ينبغى الإقلاع عنه ، لأن ذلك يسبب إرهاقاً واضطراباً للمعدة ، وحدث حالات عسر الهضم ، فضلاً عن إنتقاء الغرض من الصيام وينبغى الإقلاع عن هذه العادة .

١٤٢ - هناك اعتقاد بين المواطنين فى صعيد مصر أن أكل كمية كبيرة من لية الضأن يقوى البنية ، ويجدد الشباب ، وليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة .

١٤٣ - يميل بعض المواطنين إلى تقديم كميات كبيرة من الطوى إلى الأطفال بعد عملية الختان ، لاعتقادهم أن ذلك يعوضهم عن الدم الذى فقد أثناء العملية ، وليس لهذا الاعتقاد أساس من الصحة .

١٤٤ - ساد بين الكثير من المواطنين اعتقاد خاطئ فى الشهور الأخيرة بأن تغذية المواطنين على لجاج مريض على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم نباتات الحيوانات ومخلفات المجازر يقود إلى إصابتهم بالفشل الكلوى ، وتكوين حصوات فى الجهاز البولى ، وارتفاع نسبة اليوريا Urea (البولينا) فى الدم ، فضلاً عن تكون الالام الروماتيزمية عند المواطنين فى أي مكان بالجسم ، سواء العضلات أو الأربطة أو

المفاصل ، نظراً لوجود علاقة بين نسبة حامض اليوريك Uric acid فى جسم الإنسان ومقدار ما يتناوله الفرد من لحوم الدجاج المربى على هذه العلائق ، أن زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم يسبب الإصابة بمرض النقرص (داء الملوك) Gout ، حيث تحدث زيادة ترسيب حامض اليوريك فى العظام والأربطة وخصوصاً فى أصبع القدم الأولى ، وفى الركبتين ، بالإضافة إلى أن سرطان الكبد والبنكرياس زادت معدلات الإصابة بها ، نتيجة زيادة إستهلاك لحوم النواجن البيضاء المرباة على علائق محتوية على مسحوق السمك المخفف ودم ذبائح الحيوانات ومخلفات المجازر.

يعتقد البعض أن أكل هذه النواجن البيضاء المفداه على هذه العلائق يؤدى أيضاً إلى الإصابة بتصلب الشرايين وبصفة خاصة شرايين القلب، بالإضافة إلى إحتمال الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى ، نتيجة إنتقال الفيروس عن طريق دم ولحوم الحيوانات غير الصالحة للإستهلاك البشرى .

وبالإضافة إلى ما تقدم فإن الكثير من المواطنين يعتقدون أيضاً أن أكل لحوم الدجاج الأبيض المضاف إلى العلائق التى يتغذى عليها هرمونات الاستروجين Estrogens بنسب ضئيلة لزيادة وزن الدجاج بسرعة فى خلال ٣٠ يوماً بدلاً من ٤٥ يوماً تؤدى إلى إصابة المواطنين الذين يتغذى على هذا الدجاج بالسرطان ، وهذه الهرمونات محظور إضافتها دواياً إلى علائق الدجاج لما لذلك من آثار قد تكون ضارة على المدى الطويل.

وليس لهذه المعتقدات أساس قاطع من الصحة خاصة وأن متوسط ما يستهلكه الفرد المصرى من الدجاج الأبيض فى العام لا يتجاوز ١٢ كجاجة . وقد تقل كثيراً عن ذلك فى النسبة الغالبية من المواطنين .

ولكنه فى جميع الأحوال ينصح بالاعتدال فى تناول البروتينات الحيوانية ، وعدم الإسراف فى تناولها بدون مبرر.

ومن حسن الحظ أن الطريقة الأكثر شيوعاً في طهو الدجاج بين المصريين هي أفضل طريقة على الإطلاق ، وهي طهى الدجاج فى الماء المغلى لفترات طويلة ، حيث يتم فى هذه العملية إستخلاص العديد من المواد مثل الدهون وبعض المواد الكيميائية المضافة للعليقة الخاصة بالدواجن ، بقصد حمايتها من الأمراض أو زيادة معدل نموها ، وكذلك حامض اليوريك حيث يتم إستخلاص نسبة كبيرة منه أثناء عملية الطهى ، فإنه من الناحية الصحية نوصى بطهى الدجاج بطريقة الغلى فى الماء مع تغادى تناول الشورية ، وجلد الدجاج حيث تركيز فيها بكمية عالية الدهون غير المرغوب فيها ، كما يتم التخلص من نسبة عالية من هومون الإستروجين وحامض اليوريك ، وأيضاً المضادات الحيوية المضافة إلى العليقة بقصد حماية الدواجن من الأمراض.

هذا إلى أن هرمون الاستروجين سواء الطبيعي أو الصناعي (المحضر كيميائياً) يتم تكسير جزء كبير منه بعد تناوله فى عملية التمثيل الكيميائى له ، وذلك عن طريق العديد من التفاعلات الكيميائية بآسجة الكبد بالذات ، مما يؤدي إلى التخلص من الجزء الأكبر منه ، حيث أنه ليس لديه خاصية التراكم بالأنسجة .

١٤٥ - هناك إعتقاد سائد بين سكان المناطق الساحلية فى مصر أن أكل الجنوفلى Om El-Khloul (Gandofli (Tapes decussata و أم الخلول Donax Trunculus يقوى الباعة ، ويزيد من معدل النشاط الجنسي للذكور ، وبطيل فترة الإنتصاب ، وإذلك فإنهم يوصون بآكلها للعمرسان فى فترة شهر العسل أو للمقدمين على الزواج أو كبار السن .

١٤٦ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل الأرز المطبوخ أو الأرز باللبن مع الوجبات اليومية يقلل من إحتتمالات الإصابة بحالات ارتفاع ضغط الدم ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة.

١٤٧ - يقبل بعض المواطنين على بعض الطوى المصنعة من الجلاتين لاعتقادهم أنها عالية القيمة الغذائية ، وأن الجيلاتين هو أحد أفضل أنواع البروتينات ، وهذا إعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة .

١٤٨ - يعتقد بعض المواطنين أن الفشار Pop Corn من المصادر الغذائية عالية القيمة الغذائية ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٤٩ - يعتقد الكثير من المواطنين أن بياض البيض عديم القيمة الغذائية ، ولذلك فإنهم يأكلون الصفار فقط ويلقون بالبياض جانبا ، وهذا إعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة .

١٥٠ - هناك إعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل العسل الأسود بصفة دورية يشفى آلام الروماتيزم . ولم يثبت صحة هذا المعتقد طبياً .

١٥١ - هناك إعتقاد سائد بين الكثير من المواطنين أن أكل البصل الأخضر أو البصل الحريف يشفى من نزلات البرد واللاتفلونزا ، ولم يثبت صحة هذا المعتقد طبياً .

١٥٢ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل تفاحة واحدة يومياً يجعل الطبيب لا يزورهم أبداً . وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٥٣ - يعتقد بعض المواطنين أن أكل محارات الـ Oysters يزيد من القدرة الجنسية للذكور ويطيل من فترة الممارسة الجنسية ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٥٤ - هناك إعتقاد بين المواطنين أن الأغذية المسمدة بأسمدة عضوية أفضل في قيمتها الغذائية من الأغذية المسمدة بأسمدة غير عضوية ، وطبعاً من المعلوم أنه من الممكن أن تؤدي عمليات تسميد وتحسين التربة إلى زيادة حجم المحصول وكميته بالدرجة الأولى ، لكنها لا تؤدي إلى زيادة تركيبه الكيميائي فيما يتعلق بالخواص الغذائية الرئيسية التي تحددها جينات النبات ، وأن كانت الأسمدة تؤثر على المحتوى المعنى ، ولابد أن تكون العناصر العضوية قابلة للذوبان في الماء حتى يستفيد منها النبات .

١٥٥ - يعتقد بعض المواطنين أن الليستين Lecithin وهو مادة دهنية مستحلبة طبيعية تباع على صورة كبسولات أو على هيئة مسحوق - ممكن أن تستخدم بنجاح كمادة معالجة Antidote للكولسترول العالي في الدم وأمراض القلب ، وليس لهذا الاعتقاد سند علمي.

١٥٦ - يعتقد بعض المدربين الرياضيين إن إعطاء المركبات البروتينية Protein concentrate أو المركبات البروتينية المكملة Protein supplements على صورة أقراص أو مساحيق للرياضيين الرياعين والمصارعين ، والعذائين ... الخ والأشخاص الذين يبذلون جهوداً مكثفة إعتقاداً من المدربين أن ذلك ضروري لهم لتعويض البروتين المفقود أثناء التدريب ، وهذا الإعتقاد خاطئ لا أساس له من الصحة .

١٥٧ - هناك إعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن أكل الزيتون الأسود يمنع التهابات اللثة والحلق والوزن ، وليس لهذا الإعتقاد أساس من الصحة .

١٥٨ - هناك إعتقاد سائد بين المواطنين وخاصة السيدات أن الريجيم الغذائي يعني ريجيم خفض الوزن وهذا ليس صحيحاً فالقصد بالريجيم الغذائي ثلاثة أنواع : ريجيم خفض الوزن للبناء ، وريجيم زيادة الوزن للتحاف ، وريجيم ثبات الوزن للأشخاص العاديين .

١٥٩ - يعتقد معظم المواطنين أن أكل النابت سمة من سمات الفقراء ومحدودي الدخل ، مع العلم أن عملية إنبات الفول تقع بذوره في الماء يقلل لحد كبير من المواد المثبطة لامتصاص المعادن ، والتي توجد في الفول الخام ، والتي تكون مركبات غير قابلة للذوبان وغير قابلة للإمتصاص مع عدد من المعادن ، مثل الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والحديد ، وبذلك فإن عملية إنبات الفول تؤدي إلى زيادة إستفادة الجسم من هذه المعادن ، فضلاً عن أن إنبات الفول يؤدي إلى التخلص من السكريات العديدة المستولة

عن تكوين الغازات الموجودة في الفول الخام والفول غير المنبت ، والتي تسبب ألماً في البطن مع شعور بالدوخة والضيق النفسى .

وإذا ما أخذنا في الإعتبار أن عملية الإنبات تزيد أيضاً من كمية الفيتامينات وكمية الأحماض الامينية الضرورية ، مما يرفع من القيمة الحيوية للبروتين ، بالإضافة إلى مزاياها المشار إليها سابقاً فإنه يتضح لنا خطأ هذا الإعتقاد ، وأن إنبات الفول أو نقعه في الماء قبل الطبخ يساعد على تخليصه من كثير من المواد الضارة بالصحة ، مما يجعله غذاء ممتازاً للجميع .

١٦٠ - يعتقد كثير من المواطنين أن مشكلة البدانة هي بالدرجة الأولى زيادة الوزن وهذا إعتقاد خاطئ ، نظراً لأن المشكلة الرئيسية في البدانة ليست زيادة الوزن بالدرجة الأولى زيادة رصيد الدهون في الجسم ، لأن العضلات والعظام والنسجة الرابطة ليست هي المشكلة .

١٦١ - يسود إعتقاد خاطئ بين كثير من المواطنين بأن الانسان لا يتغذى إذا إمتنع عن الطعام ، لأن الجسد يظل يأكل رغم الصوم وأول ما يأكله الجسم هو هذه المواد الضارة السامة التي توجد داخل كل جسم ، حيث يأكل المواد الدهنية الموجودة بكثرة في جميع الأجساد وتهبط بالتالى كمية الدهن والشحم حول القلب والأجزاء الأخرى . ولذلك فإن الإنسان الذى يعتمد جسمه على مادة السكر للحصول على الطاقة اللازمة للأنشطة في الأحوال العادية ، نجده في أثناء الصيام وبعد نقاد السكر المستخرج من الطعام بعد الساعات الأولى من النهار يبدأ في الحصول على الطاقة المطلوبة من تحليل المواد المخزونة لديه ، وأولها مادة الجليكوجين في الكبد وغيره ، ثم تتلوها الدهون ، وهذا يظهر بوضوح خلال شهر رمضان المعظم فيلاحظ أن عمليات التحليل والتحويل هذه تكون بمثابة عمليات تنقية ، وزيادة حساسية تفاعلات الجسم لمواجهة أي ضغط أو إجهاد .

١٦٢ - هناك إعتقاد خاطئ سائد بين المواطنين عموماً والمطربين والمطربات والاذاعيين ومقدمي برامج التليفزيون والممثلين والمحامين والوعاظ - خصوصاً - أن تناول المشروبات الساخنة الخاصة مثل الينسون والزنجبيل والقرقة تجلب الصوت ، وتمنع بحة ، ويلاحظ أن تناول هذه المشروبات لا يجدي في هذه الحالة ، لأن طريق المشروبات هو المريء ، وطريق الحنجرة هو الهواء . وإذا ما نفذت نقطة ماء الى الحنجرة فإن الإنسان يطردها فوراً ولا أصيب بشربة " وبالسعال " ولذلك فإن دور المشروبات الساخنة في هذه الحالة هو منح الإنسان نوعاً من الراحة النفسية.

١٦٣ - يسود إعتقاد بين بعض المواطنين أن أكل الكوسة يسبب الإصابة بحالات الإسهال ، وهو اعتقاد خاطئ لأن الكوسة (القرع) من الأغذية المرغوبة لسهولة هضمها وامتصاصها ، وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم في قوله تعالى " وأنبتنا عليه شجرة من يقطين " (سورة الصافات آية ١٤٦) واليقطين هو الدباء أو الكوسة .

وقد كان الرسول الكريم ﷺ يكثر من أكل لب القرع والكوسة المقشورة ، وعن عائشة - قالت - قال رسول الله ﷺ " عائشة إذ طبختم قدرأ فأكثروا فيها من الدباء (الكوسة) فإنها تشد قلب الحزين".

١٦٤ - يسود الإعتقاد بين كثير من الأمهات المصريات أن إستخدام فرشاة الأسنان لتنظيف أسنان أطفالهن بعد تناول الطعام ضار بسلامة الأسنان واللثة في سن الطفولة المبكرة (ما بعد الفطام مباشرة) وهذا اعتقاد خاطئ ، حيث ينبغي على كل أم أن تهتم بصحة فم طفلها من سن سنتين ، فإن لم يتمكن من استخدام فرشاة تنظيف الأسنان في هذه السن المبكرة بعد تناول الطعام فإن الام يتحتم عليها أن تقوم بهذه المهمة بنفسها ، حتى يعود عليها الطفل ، ولحين استطاعته الاعتماد على نفسه عندما يكبر نوعاً ، حماية لأسنانه من التسوس المبكر.

١٦٥ - يعتقد بعض المواطنين أن الأسنان اللبنية للأطفال والتي تظهر من سنه إلى ١٢ عاماً لا تستوجب الإهتمام ، لأنها عبارة عن مرحلة إنتقالية يتبعها ظهور الأسنان الدائمة

دون أي علاقة بينهما ، وهذا اعتقاد وتصور خاطئ ، وذلك فإن كثيراً من الأمهات المصريات لا يعرضن أطفالهن على طبيب الأسنان في حالة ملاحظتهم حدوث تسوس في أسنانهم اللبنية ، اعتقاداً منهن أنه لا داعي لخلع هذه الأسنان مادامت في طريقها إلى التبديل ، وهذا خطأ جسيم منهن في حق أطفالهن ، فإذا ترتب على إهمال الأمهات الخلع المبكر اضطراراً لهذه الأسنان اللبنية أو الضروس اللبنية فإن الأسنان الدائمة لاتبدأ في الظهور فوراً كما يتوهمن بل يبقى مكان الخلع خالياً حتى سن التبديل (من سن ١٠ - ١٢ سنة) وذلك بالنسبة للضروس اللبنية الخلفية ، ويكون نتيجة ذلك بالتبعية عدم إستطاعة الطفل مضغ الطعام جيداً ، وعدم تقبله للطعام الذي يحتاجه بشدة في هذه المرحلة الهامة من نموه ، مثل اللحوم والوجان والخضروات الطازجة ، مما يؤدي إلى إصابته بسوء التغذية ونقصان معدل نموه الطبيعي ، وحدث أعوجاج مركب وغير مركب منتظم للأسنان والضروس داخل الفك . وتبعاً لذلك يتأثر نمو الفكين نتيجة نقص التغذية وعدم إمكانية استخدام الطفل إستخداماً أمثل للفكين في مضغ الطعام ، ويصبح عرض وطول الفكين غير كاف لاستيعاب الأسنان والضروس الدائمة الأكبر حجماً ، مما يترتب عليه حدوث أعوجاج مركب ، وعدم انتظام للأسنان والضروس داخل الفك ، وبرز الضروس الدائمة للأمام ، لأنها لا تجد مكانها الطبيعي مما يستلزم إجراء عمليات تقويم لها .

١٦٦ - هناك اعتقاد سائد في صعيد مصر أن دهان اللثة بعرقى البلح المتخمّر يساعد على سهولة ظهور الأسنان في مرحلة التسنين عند الأطفال ، وهذا اعتقاد خاطئ ولم يثبت صحته طبياً .

١٦٧ - هناك اعتقاد سائد في صعيد مصر أن دهان اللثة بالطحينة الحمراء يساعد على سهولة ظهور الأسنان في مرحلة التسنين عند الأطفال ، وشفاء التهابات اللثة والقلم ولم يثبت صحة هذا الاعتقاد طبياً .

١٦٨ - هناك اعتقاد سائد بين كثير من المواطنات أن البطاطا تسبب السمعة ، وهذا خطأ خلافاً لما هو شائع بين الناس فالبطاطا لا تؤدي إلى السمعة وذلك على الرغم من غناها بمادة النشا ، فهذه الأخيرة تحتوي في ٧٥٪ منها على الماء ، غير أن الشيء الذي يجعل البطاطا مسببة للبدانة هو قليها بالزيت الذي تمتص كثيراً منه .

١٦٩ - هناك إعتقاد سائد أنه عند الإصابة بنقص الحديد يجب تناول السبانخ ، وهذا خطأ رغم أن السبانخ غنى نسيباً بمادة الحديد إلا أن هذا الحديد لا يمتصه الجسم بسهولة.

لهذا فالأفضل أكل اللحوم والبيض والكبد لفناها بالحديد ، ومن جهة أخرى فالسبانخ يحتوى على حامض الأوكسانيك الذى يعمل على تحويل الكالسيوم إلى أملاح غير قابلة للإمتصاص وهذا مما يعرض الجسم للإصابة بنقص الكالسيوم فى العظام.

١٧٠ - هناك إعتقاد سائد بين كثير من المواطنين أن أكل موزة واحدة يعادل شريحة من اللحم وهذا خطأ ... فالوز يعتبر غنياً فى الكربوهيدرات ولكنه فقير فى البروتينات ، من هنا فإن القيمة الغذائية للموز تختلف كثيراً عن القيمة الغذائية للحم الغنى بالبروتينات .

المراجع

References

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - الجندي ، م . م (١٩٦٢) - مبادئ التغذية الصحية - مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- ٢ - الشحات ، محمود (١٩٧١) - دراسات في الغذاء الكامل - عالم الكتب - القاهرة .
- ٣ - العطار ، أ.أ. (١٩٦٦) - الغذاء الكامل أساس الصحة - سلسلة اقرأ العدد ٢٨٦ - دار المعارف - القاهرة.
- ٤ - أمين ، أ (١٥٣) - قاموس العادات والتقاليد والتعابير المصرية ، الطبعة الأولى - مؤسسة التأليف والترجمة والنشر - القاهرة.
- ٥ - رياض ، و.ي (١٩٨٣) - الأطعمة الشعبية - سلسلة اخترنا للفلاح عدد ١١٨ - مجلس الإعلام الريفي - وزارة الزراعة - القاهرة.
- ٦ - سليمان ، بن محمد بن ناصر (١٩٨٦) - الأزيق - الجزء الأول المطبعة الثانية (كتبة سيف بن حنظل أحمد البوسعيدى) - الناشر التراث القومى والثقافة - سلطة عمان.
- ٧ - عبد السلام ، ح (١٩٦٤) - الغذاء فيه الداء وفيه الدواء - سلسلة المكتبة الثقافية . العدد ١٠٥ - دار القلم - القاهرة.
- ٨ - عسكر ، أ.ع (١٩٨٨) - كل أسرار طعامك ، كتاب اليوم الطبى ، العدد ٨٠ ، الناشر مؤسسة أخبار السوم - القاهرة.

- ٩ - علوى ، علوية (١٩٦٨) - التغذية والإرشاد الغذائي - مركز تنمية المجتمع فى العالم العربى - سرس الليان - منوفية.
- ١٠ - غليونجى ، ب (١٩٧٩) - كل .. لا تكل - العدد ٤٤٩ سلسلة أقرأ - دار المعارف - القاهرة.
- ١١ - عويضة ، على . م. (بعون) - الموسوعة الغذائية - عالم الكتب - القاهرة .
- ١٢ - فهم ، أ. (١٩٧٣) - عالج نفسك بالغذاء - سلسلة أقرأ العدد ٧٤ - دار المعارف - القاهرة.
- ١٣ - محمد ، م. ، ص. ، رجب ، م. ، ح. ، ذويل ، م. أ (١٩٦٥) - تقنية الإنسان ، دار المطبوعات الجديدة ، الشاطبى الإسكندرية.
- ١٤ - هيك ، ج. ع (١٩٨٨) - الوجبات الغذائية - الجزء الرابع - نشرة الصناعات الغذائية ، ص٢٢ - الناشر جمعية علوم وتكنولوجيا الأغذية - القاهرة .
- ١٥ - يوسف ، م. ك. أ (١٩٧٩) - التغذية عند الطلاب - مجلة صوت المركز - العدد السابع ص٢٠ - ٢٣ - مركز العلوم والرياضيات - الرياض - المملكة العربية السعودية.
- ١٦ - يوسف ، م. ك. أ (١٩٧٩) - التغذية عند الأطفال - مجلة صوت المركز العدد الثامن ص٩٠ - ٩٥ - مركز العلوم والرياضيات - الرياض - المملكة العربية السعودية.
- ١٧ - يوسف ، م. ك. أ (١٩٨١) - التغذية وأمراض القلب ، مجلة المواصفات والمقاييس العدد الرابع (ص٣٠ - ص٣٤) ، الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس - الرياض المملكة العربية السعودية.
- ١٨ - يوسف ، م. ك. أ. (١٩٨٨) - العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة - نشرة فنية رقم ٢١ ، جامعة أسيوط (مارس ١٩٨٨) ص١ - ص٢٠ - الناشر جامعة أسيوط - أسيوط.

١٩ - يوسف ، م.ك.أ. (١٩٩٠) - ٣٠٠ خطأ في سبق طعامك كتاب اليوم الطبى - يناير ١٩٩٠ - دار أخبار اليوم - القاهرة.

٢٠ - يوسف ، م.ك.أ. (١٩٩٢) - عادات ومعتقدات غذائية - مجلة أسبوط للدراسات البيئية. العدد الثانى - يناير ١٩٩٢ - ص٦٧ - ص٧٨ - مركز الدراسات والبحوث البيئية - جامعة أسبوط - أسبوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 1 - Anon (1961) Simplified diet manual with meal patterns, Mc Anderson, U.S.A.
- 2 - Bender, A.E. (1967), Dietetic foods, Mc Andrsn, London.
- 3 - Bender, A.E. (1968), Dictionary of Nutrion and Food technology, volume 4, Mc Anderson, London.
- 4 - Bender, A. E. (1978), Food processing and nutrition, Mc Anderson, London.
- 5 - Borgstrom, G. (1961), Fish as food, Volume 1, Mc Anderson, London.
- 6 - Borgstrom, G. (1962), Fish as food, Volume 2, Mc Anderson, London.
- 7 - Borgstrom, G. (1965), Fish as food, Volume 3, Mc Anderson, London.
- 8 - Brisson, G.J., (1982), Lipids in human nutrition, ATP Press Limited.

-
- 9 - Bull, S. (1951), Meat for the table, Mc Anderson, London.
 - 10 - Clydesdale, F.M. and Wiemer, K.L. (1985), Iron fortification of foods, Mc Anderson, London.
 - 11 - Cruickshank, E. W. H. (1951), food and nutrition, Mc Anderson, London.
 - 12 - Edwaeds, L; (1986), Baking for health, Mc Anderson, Bridport, San leanro, California.
 - 13 - Fleck H. (1979), Introdution to nutrition, Mc Anderson, London.
 - 14 - Goldman, M.E. (1959), Planning and serving your meals, Mc Anderson, London.
 - 15 - Graham, L., (1966), The science of nutrition, Volume 4, Mc Anderson, London.
 - 16 - Gunstone, FiD. and Norris, F.A., (1983), Lipids in food chemistry and technology, Mc Anderson, Oxford, New York.
 - 17 - Harros, R.S. and Karmes, E., (1977), Nutritional evaluation of food processing, Mc Anderson, Westport, Connenticut.
 - 18 - Hughes, O., 1962), Introductory foods, Mc Anderson, New York.
 - 19 - Hunter, B. T. (1972), The natural foods primer, Mc Anderson, London.
 - 20 - Kinder, F. (1962), Meal management, Mc Anderson, New york.

-
-
- 21 - King, M., King, F., Morley, D., Burgess, L. and Burgess, A. (1972), Nutrition for developing countries, Mc Anderson, Oxford.
 - 22 - Lewis, D. S., Peckham, G.C. and Hovey, H.S. (1960), Family Meals and hospitality, Mc Anderson, New York.
 - 23 - Martin, E.A., (1965), Nutrition in action, Mc Anderson, Calcutta, Bombay, New Delhi.
 - 24 - masson, L. (1981) Relative nutritional value of various dietary fats and oils, j. Am. oil chem., Soc, 58, (5). 249 - 55.
 - 25 - Mc Dermott, I.E., Trilling, M. B. and Nicholas, F.W., (1960) Food for better living, Mc Anderson, New York.
 - 26 - Mottram, R. F., (1979), Human nutrition, Mc Anderson, London.
 - 27 - Mountney, G. J., (1976), Poultry products technology, Mc Anderson, Wzstport, Connenticut.
 - 28 - Pomeranz, Y. and Shellenbarger, J. A., (1971), Bread Science and Technology, Volume 1, Mc Anderson, LONDON.
 - 29 - Roinson, D. S., (1987), Food biochemistry and nutritional value, Mc Anderson, New York.
 - 30 - Rodale, J. I., Adams R. Greras, C, and Habernern, J., (1961), the complete book of food and nutrition, Mc Anderson, U.S.A.

-
-
- 31 - Roe, F.J.C. (1970), *Metabolic aspects of food safety*, Mc Anderson, Oxford, Edinburgh.
- 32 - Muller, H.G. and Tobin, G., (1980) *Nutrition and food processing*, Mc Anderson, Westport, Coonecticut.
- 33 - Scott, J.H., (1951) *Flour milling processes*, Mc Anderson, London.
- 34 - Sherman, H.G. 1957), *Essentials of nutrition*, Mc Anderson, New York.
- 35 - Sinclair and Worth, H. (1969), *Hutchson's food and the principles of nutrition* Mc Andderson, London.
- 36 - Sweetman, M.D. and Mackellar, I. (1956), *Food selection and preparation*, Mc Anderson, London.
- 37 - Wenck, D.A., Baren, M. and Dewan, S.P. (1980), *Nutrition the challenge of being well nourishd* , Mc Anderson, U.S.A.
- 38 - wilson, E. D., Fisher, K.H. and Fugua, N.E., (1971) *principles of Nutrition*, 2 nd edition, wiley Eastern private limited, New Delhi.

الباب الخامس

الأغذية بين الإعجاز الطبي في القرآن الكريم والسنة المطهرة

Provisions Between the Medical Inimitability of
the Holy Quran and Hadith (the Proverbs
Ascribed to prophet Mohammad).

الأغذية فى القرآن الكريم

لعل من الأمور الجديرة بالتمعن حقاً أن القرآن الكريم كما لا يخفى على كل دارس متعمق ، لم يترك كبيرة ولا صغيرة إلا أحصاها ، وفى دراسة دقيقة متعمقة للمؤلف للقرآن الكريم استطلاعاً لما إذا كانت بعض آياته قد تناولت الأغذية سواء النباتية أو الحيوانية المصدر ، وجد أنه من المثير حقاً أن السور القرآنية التى تناولت موضوع الأغذية والتغذية ٥٢ سورة من بين ١١٤ سورة هى كل السور التى تحصى عدد سور القرآن الكريم.

وقد تفاوتت عدد مرات ورود الأغذية فى هذه السور من مرة واحدة (فى آية واحدة) إلى ما يتجاوز عشر مرات (فى عشر آيات) فى السورة الواحدة وفقاً للجدولين (١ ، ٢) التاليين الذين يتضمنان حصراً شاملاً لسور القرآن الكريم التى ذكرت فيها الأغذية.

ومن هذين الجدولين يمكن أن نستنتج ونستنبط ونستخلص العديد من المعانى والمعالم الرئيسية التى تتناول ذاتية الغذاء ، والقواعد والمعايير التى أشار إليها القرآن الكريم فيما يتعلق بالغذاء الذى يعد فاسداً ، أو صالحاً بمعنى طبيياً .

” وكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً وأنقوا الله الذى أنتم به مؤمنون “ (المائدة آية ٨٨).

” صدق الله العظيم “

ويتضح من جدول (١) أن عدد الآيات التى ورد ذكر الأغذية فيها بلغت ١٦٠ آية ثم الإشارة إلى أرقامها طبقاً لترتيب ورودها فى القرآن الكريم فى السور الأثنتين والخمسين السابق الإشارة إليها .

جدول (١) : إحصائية عن السور التي وردت فيها الأغنية بالقرآن الكريم .

عدد مرات ورود الأغنية في سور القرآن الكريم	العدد الإجمالي للسور	عدد الآيات التي وردت فيها الأغنية في القرآن الكريم
عدد السور التي وردت فيها الأغنية	٥٢	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية مرة واحدة	١٨	$١٨ = ١ \times ١٨$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية مرتين	١٦	$٣٢ = ٢ \times ١٦$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٣ مرات	٥	$١٥ = ٣ \times ٥$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٤ مرات	٣	$١٢ = ٤ \times ٣$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٥ مرات	٤	$٢٠ = ٥ \times ٤$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٦ مرات	٢	$١٢ = ٦ \times ٢$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٧ مرات	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٨ مرات	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٩ مرات	٢	$١٨ = ٩ \times ٢$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٠ مرات	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١١ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٢ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٣ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٤ مرة	١	$١٤ = ١٤ \times ١$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٥ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٦ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٧ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٨ مرة	—	—
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ١٩ مرة	١	$١٩ = ١٩ \times ١$
عدد السور التي وردت فيها الأغنية ٢٠ مرة	—	—
عدد السور التي لم ترد فيها الأغنية	٦٢	
إجمالي	١١٤ سورة	١٦٠ آية

جدول (٢) : إحصائية عن ترقيم الآيات في سور القرآن الكريم التي وردت فيها الأغنية (وعندما ٥٢ سورة).

السورة	أرقام الآيات	السورة	أرقام الآيات
البقرة	٢٢، ٢٥، ٢٠، ٥٧، ٥٨، ٦٠، ١٧٢، ٦١، ١٥٥، ٦٨، ١٧٢، ١٧٣، ١٨٤، ١٨٧، ٢٣٢، ٢٥٩، ٢٦١، ٢٦٥، ٢٦٦	الاحزاب	٥٣
آل عمران	٩٣، ٣٧	سبا	١٦، ١٥
المائدة	١، ٣، ٤، ٧، ٥٠، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩٢، ٩٣، ٩٥، ٩٦، ١١٢	فلطر	٢٧، ١٢
الانعام	٩٩، ١١٨، ١١٩، ١٢١، ١٢٨، ١٤١، ١٤٢، ١٤٥، ١٤٦	يس	٣٣، ٢٤، ٣٥، ٤٧، ٧٢
الاعراف	١٩، ٢٢، ٣١، ٦٠، ١٦١	الصافات	٤٢، ٦٦، ٩١
الأنفال	٦٩	غامر	٧٩
يونس	٢٤	الزخرف	٧٣
يوسف	٣٦، ٣٧، ٤٧	الدخان	٤٤، ٥٥
الرعد	٤، ٣٥	محمد	١٢، ١٥
إبراهيم	٢٢، ٣٧	المجرات	١٢
الحجر	٣	ق	٩، ١٠
التحل	٥، ١١، ١٤، ٦٦، ٦٧، ٦٩، ١١٢	الذاريات	٢٧، ٥٧
الاسراء	٧	الطور	١٩، ٢٢
الكهف	١٩، ٣٣	الرحمن	١١، ١٢، ٥٢، ٦٨
مريم	٢٥، ٣٦، ٦٢	الواقعة	٢٠، ٢١، ٢٨، ٢٩، ٣٢، ٥٢
طه	٥٤، ٨٠، ٨١، ١١٨، ١٢١	المجادلة	٤
الانبيا	٨	الحاقة	٢٤، ٣٤، ٣٦، ٣٧
الصج	٢٨، ٣٠، ٣٦، ٣٧	المزمل	١٣
المؤمنون	١٩، ٢٠، ٢١، ٣٣، ٥١	المدثر	٤٤
النور	٣٥، ٦١	الإنسان	٨، ٩
الفرقان	٧، ٨، ٢٠	المرسلات	٤٢، ٤٣، ٤٦
السجدة	٢٧	النبا	١٥، ٣٢
		عيس	٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١
		الفاشية	٦، ٧
		الفجر	١٨، ١٩
		البلد	١٤
		التين	١
		الفيل	٥
		قريش	٤
		الماعون	٣

ولقد ذكرت الأغذية النباتية المصدر في العديد من الآيات فمثلاً ذكر الزيتون في القرآن الكريم خمس مرات ، كما ذكر زيت الزيتون مرة واحدة ، فضلاً عن ذكر النخيل والموز والتين والنبق ، والرمان والفواكة والخضر ، والقمح ، والبقل ، والقثاء ، والفول ، والعدس ، والبصل والحَبّ ففي سورة البقرة . قال تعالى : " واذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وعدسها وبصلها ، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير " (البقرة آية ١٦١) وفي سورة الأنعام قال تعالى " وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخيل منطلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه أنظروا إلى ثمرة إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون " (الأنعام آية ١٩٩) .

وفي سورة الأنعام قال تعالى :-

" وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين " . (الأنعام آية ١٤١) .

وفي سورة النحل قال تعالى :-

" بنبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون " (النحل آية ١١) .

" ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخون منه سكرأ ورزقا حسناً إن في ذلك لآية لقوم يعقلون (النحل آية ٦٧) ، في سورة مريم قال تعالى :

" وهزى اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً (مريم آية ٢٥) .

وفى سورة المؤمنون قال تعالى :

" فأتئشأتنا لكم به جنات من نخيل وأعناب لكم فيها فواكه كثيرة ومنها تأكلون " (المؤمنون آية ١٩).

وفى نفس السورة قال تعالى :

" وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصيغ للأكلين " (المؤمنون آية ٢٠).

وفى سورة النور قال تعالى :

" الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح فى زجاجة الزجاجة كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضىء ولو لم تمسه نار نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شئ عليم " (النور آية ٣٠).

وفى سورة السجدة قال تعالى :

" أولم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعاً تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون " (السجدة آية ٢٧) وفى سورة فاطر قال تعالى :

" ألم تر أن الله أنزل من السماء ماء فأخرجنا به ثمرات مختلفا ألوانها ومن الجبال جدد بيض وحمر مختلف ألوانها وغرابيب سود " (فاطر آية ٢٧) ، وفى سورة يس قال تعالى :

" وآية لهم الأرض الميتة أحييناها وأخرجنا منها حبا فمنه ياكلون " (يس آية ٣٢).

" وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب وفجرنا فيها من العيون " (يس آية ٣٤).

” ليلكلوا من ثمرة وما عملته أيديهم أفلا يشكرون ” (يس آية ٢٥).

وفى سورة الصافات قال تعالى :

” فواكه وهم مكرمون ” (الصافات آية ٤٢) فى سورة الزخرف قال تعالى :

” لكم فيها فاكهة كثيرة منها تأكلون ” (الزخرف آية ٧٣).

وفى سورة الدخان قال تعالى : ” يدعون فيها بكل فاكهة آمنين ” (الدخان آية ٥٥)

وفى سورة ق قال تعالى : ” ونزلنا من السماء ماء مباركاً فأتبنتنا به جنات وحب

الحصيد ” (ق آية ٩) . ” والنخل باسقات لها طلع نضيد ” (ق آية ١٠) وفى سورة الرحمن

قال تعالى : ” فيها فاكهة والنخل ذات الاكمام ” (الرحمن آية ١١).

” والحب ذو العصف والريحان ” (الرحمن آية ١٢).

” فيها من كل فاكهة زوجان ” (الرحمن آية ٥٢).

” فيها فاكهة ونخل وزمان ” (الرحمن آية ٦٨) ، وفى سورة الواقعة قال تعالى :

” وفاكهة مما يتخيرون ” (الواقعة آية ٢٠).

” فى سدر مخضود ” (الواقعة آية ٢٨) ... أى شجر نبق لاشوك له .

” وطلع منضود ” (الواقعة آية ٢٩) ... أى شجر موز .

” وفاكهة كثيرة ” (الواقعة آية ٣٢) وفى سورة المرسلات قال تعالى :

” وفاكهة مما يشتهون ” (المرسلات آية ٤٢) وفى سورة النبأ قال تعالى :

” لنخرج به حباً ونباتاً ” (النبأ آية ١٥) .

• حدائق وأعابا " (النبا آية ٢٢) وفي سورة عبس قال تعالى :

• فانبثت فيها حبا " (عبس آية ٢٧).

• وعنباً وقضباً " (عبس آية ٢٨) ... وقضباً أى رطبة .

• وزيتوناً ونخلاً (عبس آية ٢٩).

• وحدائق غلبا " (عبس آية ٣٠) .. أى بساتين ذات أشجار غليظة ، غلباً جمع أغلب والأغلب هو غليظ العنق.

• وفاكهة وأبا " (عبس آية ٣١) أى وفاكهة ومرعى ، وفي سورة التين قال تعالى :

• والتين والزيتون " (التينون آية ١).

• وفي سورة البقرة قال تعالى :

• الذى جعل لكم الأرض فراشا والسماء بناء وأنزل من السماء ماء فاخرج به من الثمرات رزقاً لكم فلا تجعلوا لله أندادا وأنتم تعلمون " (البقرة آية ٢٢) ، وفي نفس السورة قال تعالى " ويشر الذين آمنوا وعلوا الصالحات أن لهم جنات تجري من تحتها الأنهار كلما رزقوا منها من ثمرة قالوا هذا الذى رزقنا من قبل وآتوا به متشابها ولهم فيها أزواج مطهرة وهم فيها خالدون " (البقرة آية ٢٥) ، " أبود أحدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعاب تجري من تحتها الأنهار له فيها من كل الثمرات وأصابه الكبر له نرية ضعفاء فأصابها إعصار فيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون (البقرة آية ٢٦٦).

وفضلاً عن ذلك فإن القرآن الكريم لم يتناول فقط ما سبق الإشارة إليه من الأغذية النباتية بل أشار إلى ما لعسل النحل من قيمة غذائية وطبية عظيمة ففي النحل قال تعالى :

• ثم كل من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه

شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون " (النحل آية ٦٩).

هذا إلى أن الأغذية الحيوانية المصدر قد ذكرت في العديد من آيات القرآن الكريم مثل لحوم الأنعام والأسماك والنواجن والسلوى (السماء) ، اللبن ، فمثلاً في سورة النحل قال تعالى : " وأن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونها من بين فرث ودم لبنا خالصاً سائغاً للشاربين " (النحل آية ٦٦) ... فالفرث هو الأشياء التي أكلها الحيوان وتم هضمها جزئياً في معدته ففي هذه الآية الكريمة الفرث يعنى الهضم ، والدم هو الإمتصاص ، وهما عمليتان متلازمتان متتابعتان . ومن هنا يبدو الإعجاز القرآني المذهل الذي يوضح لنا أن ما يحمله الدم من بطون الأنعام هو سبب إفراز اللبن من ثدى هذه الحيوانات ، وهذه العملية بيولوجية كيميائية غاية في التعقيد .

وفي سورة النحل قال تعالى : " هو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً " (النحل آية ١٤) وفي سورة الواقعة قال تعالى : " ولحم طير مما يشتهون " (الواقعة آية ٢١) .

وبينما نجد أن الله سبحانه وتعالى لم يحرم الأغذية النباتية في الدنيا بينما حلل بعض الأغذية الحيوانية المصدر وحرم البعض الآخر كما يتضح من الآيات الآتية :

ففي سورة البقرة قال الله عز وجل " يأتيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون " (البقرة آية ١٧٢) " إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل به لغير الله فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه إن الله غفور رحيم " (البقرة ١٧٣) . وفي سورة آل عمران تعالى : " كل الطعام كان حلالاً لبني إسرائيل إلا ما حرم إسرائيل على نفسه من قبل أن تنزل التوراة قل فأنهوا بالتوراة فأنهوا إن كنتم صادقين (آل عمران آية ٩٣) . وإسرائيل هو يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم ، والطعام الذي حرمه على نفسه هو الابل والبانها وقيل شحومها . فقد روى الترمذى عن ابن عباس

رضى الله عنها " أن اليهود قالوا للنبي صلى الله عليه وسلم : أخبرنا ما حرم إسرائيل على نفسه ؟ قال : كان يسكن البهو فاشتكى عرق النساء فلم يجد شيئا يلائمه إلا لحوم الإبل وألبانها فلذلك حرمها . قالوا صدقت " وقد اعترض اليهود على استباحة المسلمين بعض الأملعة كلحوم الإبل وألبانها وادعوا أن ذلك حرمة شريعة إبراهيم عليه السلام ، فرد الله سبحانه وتعالى دعواهم ببيان أن تناول كل المطعومات كان مباحا للنبي يعقوب من قبل نزول التوراة إلا ما حرمه إسرائيل وهو يعقوب على نفسه ، وهو : لحوم الإبل وألبانها أو شحومها أو ما فيها من عروق بسبب يختص به ، فحرموه على أنفسهم . ويبدو أن المراد من إسرائيل : بنو إسرائيل أى الشعب نفسه ، وقد حرم على نفسه بعض الطيبات ، فحرمت عليهم فى التوراة عقوبة لهم على أفعالهم . :

قال تعالى فى سورة النساء " فبظلم من الذين هادوا حرمنا عليهم طيبات أحلت لهم ويصدهم عن سبيل الله كثيرا (النساء آية ١٦٠) ، وقال جل شأنه فى سورة الأنعام " وعلى الذين هادوا حرمنا كل ذى ظفر ومن البقر والغنم حرمنا عليهم شحومها إلا ما حملت ظهورها أو الحوايا أو ما اختلط بعظم ذلك جزيناهم يفيهم وأنا لصادقون (الانعام آية ١٤٦) . وفى سورة المائدة قال تعالى : " اليوم أحل لكم الطيبات وطعام الذين أوتوا الكتاب حل لكم وطعامكم حل لهم (المائدة آية ٥ " . والطيبات جمع طيب وهو عكس الخبيث أى أبيع لكم معشر المسلمين المستلذات من الذبائح وغيرها على سبيل التفصيل ، وطعام الذين أوتوا الكتاب من اليهود والنصارى حلال لكم ، لأنهم يعتقدون تحريم الذبيح لغير الله ، ولا يذكرن على ذبائحهم إلا اسم الله ، وإن اعتقدوا فيه تعالى ما هو منزله عنه جل شأنه . وهذا بخلاف ما حرم علينا من طعامهم كالخنزير مثلا والتسمية عند الذبح لا بد منها ، لقوله تعالى فى سورة الأنعام " ولا تأكلوا مما لم يذكر الله عليه وإنه لفسق (الانعام آية ١٢١) . ولأن التسمية تعنى أن الإنسان باسم الله يذبح ، وباسم الله يأكل أى باذن خالقه دون

عدوان على الحيوان . ويشترط في التسمية عند الذكاة الشرعية (وهى ذبح أو نحر أو عقر حيوان مباح للكل) مايلي :

١ - أن تكون ذكرا خالصا بلئن يذكر اسم الله تعالى بأى اسم من أسماء الجلالة ، سواء كان مفروضا بصفة نحو : الله أكبر ، والله أعظم ، أو غير مقرون بصفة نحو : الله ، أو الرحمن أو يذكره بالتسبيح والتهليل . وأما ذكر اسم الله مقروناً بدعاء كقول : اللهم اغفر لي فان الذبيحة لا تحل به ، ويستحب أن يقول " بسم الله الله أكبر " .

٢ - وأن تكون التسمية من نفس الذابح حال الذبح ، والرامي لصيد حال الرمي ، ومرسل كلب الصيد حال الإرسال، فلو سعى غير الفاعل لا يحل الأكل .

٣ - وأن يكون الذبح عقب التسمية ، قبل تبدل المجلس ، فإذا سعى واشتغل بكل أو شرب فإن طال لم يحل الذبح ، وإن لا يقصد بالتسمية شيئاً آخر كالتبرك في ابتداء الفعل ، فإن فعل ذلك أو نوى أمراً آخر غير الذبح فإنها لا تحل .

والذبح : يكون في البقر والجاموس والضأن والماعز والنواجن والوحش المقنور عليه ، ما عدا الزرافة فإنها تتحرر ، ويعرف الذبح بأنه قطع الحلقوم والودجين من المقدم بمحدد بنيه ، ولا يشترط قطع المرئ . ويشترط أن يكون الذابح مميزاً مسلماً أو كتابياً .

وأن لا يرفع يده رفعاً طويلاً باختياره قبل تمام الذبح ، وأكمال الذبح أن يقطع (الحلقوم والمرئ) وهو مجرى الطعام والشراب (من الحلق) - والودجان وهما عرقان غليظان في جانبي ثغرة النحر . ويشترط لحل ذبيحة الكتابي شروط (١) أنت يذبح ما يحل له بشريعتنا (٢) أن لا يهل به لغير الله (٣) وأن يذبح بحضرة مسلم مميز عارف بأحكام الذكاة إن كان الكتابي ممن يستحل الميتة ، فلا يحل أكل ذى ظفر ذبحة يهودى كإبل ويط وأوز وزرافة من كل ما ليس بمنفرد الأصابع ، لأن اليهود يحرمون أكل ذى الظفر ، وثبت في

شريعتنا أنه محرم عليهم ، فإذا ذبحه فلا يحل ، أما ما يحل لهم في شريعتهم كالحمام والنجاج ونحوهما ، فإنها حلال إذا نجحها .

والنحر ويكون في الإبل والزرافة والفيلة ويكره في البقر والجاموس ، وكذا الخيل والبغال والحمير الوحشية ، ويعرف النحر بأنه طعن مميز مسلم أو كتابي بلبه بلا رفع طويل قبل التمام بنيه .

والعقر ويكون في وحشي غير مقدور عليه ، إلا بعسر سواء كان خيراً أو غيره ويعرف بأنه جرح مسلم مميز حيواناً وحشياً بمحدد ، أو حيوان صيد معلم بنية وتسمية ولا يصح العقر من كافر ، وقيل يصح من الكتابي كالذئب ، ويصح برصاصه لأنها أقوى من المحدد .

وبصفة عام أحل الله للناس أن يأكلوا مما في الأرض حلالاً طيباً ، وحرم عليهم أن يأكلوا الخبائث التي تضرهم في أبدانهم وعقولهم ، قال تعالى في سورة البقرة :

"يأيتها الناس كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً ولا تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدو مبين" (البقرة آية ١٦٨) ، وفي سورة الأنعام قال تعالى : "فكلوا مما ذكر اسم الله عليه إن كنتم بآياته مؤمنين" (الأنعام آية ١١٨)، وما لكم إلا تأكلوا مما ذكر اسم الله عليه وقد فصل لكم ما حرم عليكم إلا ما اضطررتم إليه وإن كثيراً ليضلوا بأمواتهم بغير علم إن ريك هو أعلم بالمعتدين (الأنعام آية ١١٩) .

وقال جل شأنه في سورة الأعراف : "وظللنا عليهم الغمام وأنزلنا عليهم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون" (الأعراف آية ١٦٠) . وفي سورة المائدة قال تعالى : "يأيتها الذين آمنوا أو فوا بالعقود أحلت لكم بهيمة الأنعام إلا

مايتلى عليكم غير محلى الصيد وأنتم حرم أن الله يحكم ما يريد (المائدة آية ١).

" حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتريفة والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيت وما نبيع على النصب (المائدة آية ٣) ، " يستثونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات وما علمتم من الجوارح مكبئ تعلمونهن مما علمكم الله فكلوا مما أمسكن عليكم اسم الله عليه واتقوا الله إن الله سريع الحساب (المائدة آية ٤) " يأيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم ولا تعتدوا أن الله لا يحب المعتدين " (المائدة آية ٨٧) ، " أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعاً لكم والسيارة وحرم عليكم صيد البر ما دمتم حرماً واتقوا الله الذى إليه تحشرون " (المائدة آية ٩٦) ، وفى سورة الأنعام قال تعالى :

" قل لا أجد فى ما أوحى إلى محرماً على طاعم إلا أن يكون ميتة أو دماً مسفوحاً أو لحم خنزير فإنه رجس أو فسقاً أهل لغير الله به فمن أضر غير باغ ولا عاد فإن ربك غفور رحيم " (الأنعام آية ١٤٥) ، وفى سورة الأنعام قال عز وجل :

" فكلوا مما غنم حلالاً طيباً واتقوا الله إن الله غفور رحيم (الإنعام آية ٦٩) .

وفى سورة النحل قال تعالى : " فكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً وأشكروا نعمة الله إن كنتم إياه تعبدون " (النحل آية ١١٤) ، إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به فمن أضر غير باغ ولا عاد فإن الله غفور رحيم " (النحل آية ١١٥) وفى نفس السورة قال تعالى : " والأنعام خلقها لكم فيها دماء ومنافع ومنها تأكلون " (النحل آية ٥) وفى سورة طه قال تعالى : " كلوا وارعوا أنعامكم إن فى ذلك لآيات لأولى النهى " (طه آية ٥٤) والمقصود بالأنعام (جمع نعم) الإبل والبقر والغنم .

وفي سورة الحج قال تعالى : "ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير " (الحج آية ٢٨) ، ذلك ومن يعظم حرمات الله فهو خير له عند ربه وأحلت لكم الأنعام إلا ما يتلى عليكم " (الحج آية ٣٠) ، والبدن جعلناها لكم من شعائر الله لكم فيها خير فاذكروا اسم الله عليها صواف فإذا وجبت جنوبها فكلوا منها وأطعموا القانع والمعتر كذلك سخرناها لكم لعلكم تشكرون (الحج آية ٣) ، " إن ينال الله لحومها ولا دماها ولكن يناله التقوى منكم كذلك سخرها لك لتذكروا الله على ما هداكم ويشر المحسنين (الحج آية ٩٣٧) والمقصود بالبدن جمع بدنه وهي الإبل .

وفي سورة المؤمنون قال تعالى : " وإن لكم في الأنعام لعبرة نسفيكم مما في بطونها ولكم فيها منافع كثيرة ومنها تاكلون " (المؤمنون آية ٢١) ، وفي سورة فاطر قال تعالى : " وما يستوى البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج ومن كل تاكلون لحماً طرياً (فاطر آية ١٢) .

وفي سورة غافر قال تعالى : " الله الذي جعل لكم الأنعام لتركبوا منها ومنها تاكلون (غافر آية ٧٩) .

إذا تأملنا هذه الآيات البيّنات وهذا القول الكريم ، وقارنا بينه وبين ما أثبتته العلم والطب الحديث من أضرار هذه المحرمات الغذائية لادركنا عظمة الخالق وحكمته إلا لهية في تحريمها للوقاية والحفاظ على الصحة العامة ، فالهيئة التي تذبح بالذبح لإراقه وتصفية دماها ، احتبس فيها الدم ، والدم من الأغذية المحرمة وكان الإنسان غافلاً عن أهمية هذا التحريم ، وكان التحليل الكيميائي للدم أكد أن هذا القانون الإلهي كان مبنياً على أهمية خاصة بالنسبة للصحة العامة ، فالتحليل يثبت أن الدم يحتوى على كمية كبيرة من حامض اليوريك Uric acid وهي مادة سامة تضر بالصحة لو إستخدمت كغذاء ، ومن هنا يمكن السر في الطريقة الخاصة التي أمر بها القرآن الكريم في ذبح الحيوانات والمراد بالذبح هنا في المصطلح الإسلامي هو أن يتم بالطريقة السابق الإشارة إليها ، حتى يخرج سائر الدم

من جسم الحيوان ، ويتلخص فى قطع الوريد الرئيسى الذى يوجد فى العنق فقط ، وأن نمتنع عن قطع الأوردة الأخرى ، حتى يمكن إستمرار علاقة المخ بالقلب إلى أن يموت الحيوان ، لكيلا يكون سبب الموت الصدمة العنيفة التى وجهت إلى أحد أعضاء الحيوان الرئيسية ، كالدماع ، أو القلب ، أو الكبد ، وحتى لا تتجمد الدماء فى العروق ، وتسرى إلى أجزاء الجسم على أثر الصدمة العنيفة وبالتالي يسرى حامض اليوريك فى أجزاء الديبحة ، هذا إلى أن الدم يعتبر من أحسن البيئات الملائمة لتكاثر الميكروبات الممرضة ، وأحياناً ما تكون الأوعية الدموية مصابة بالخراج التى تفرز سموها فى الدم مما يصيب الإنسان بأضرار بالغة لو تناول الدم كطعام . :

ومن جهة أخرى فإن تحريم الميتة مرجعه إلى أن الحيوان إذا مات فجأة فإن ذلك يدعو إلى الشك فى إن سبب وفاته هو مرض الحمى الفحمية ، الذى ينتج عن ميكروب عضوى يسرى فى الدم ، ويخرج مع إفرازاته ، حيث يتحوصل ليعيش فيما بعد فى التربة لفترات طويلة قد تصل إلى ثلاثين عاماً ، ومن ثم فإن أكل لحوم هذه الحيوانات الميتة سيكون حتماً ضاراً جداً للإنسان ، لأنها تحمل قطعاً الميكروب المتحوصل .

وهذا المرض جد خطير فإذا أصاب الإنسان أحدث به قروحاً لا تشفى حتى بالكي ، وإذا وصلت إلى الرئتين فإنها حتماً تؤدى إلى الوفاة فى وقت قصير .

هذا إلى أن الحيوان قد يموت فجأة فى حالة أمراض القلب ، مثل التهاب التامور أو أمراض صمام الأورطى ، وأكثرها شيوعاً إنسداد الأوعية التاجية نتيجة تكوين الجلطة ، أو تصلب فى حائطها أو حدوث تقلص عضلى بحائط تلك الأوعية . كما قد يموت الحيوان أيضاً فجأة فى حالة أمراض الجهاز التنفسى مثل الالتهاب الرئوى ، الفنغرينا الرئوية والاستسقاء الصدرى أو الدرن الرئوى الحاد ، علاوة على احتمالات الإصابة بتضخم الغدة التوسمية والضغط على العصب التائه والسمبتاوى وما يترتب على ذلك من توقف عمل القلب ، والإصابة بأمراض الجهاز الهضمى أو البولى أو حالات التسمم الحاد بواسطة الميكروبات

المرضة أو التعفنفة أو السموم Toxins الناتجة عن تحلل البروتينات أو حالات الإصابة بسرطان الكبد والأمعاء .

ومما لا شك فيه أن تناول لحوم هذه الحيوانات المصابة بأى من هذه الأمراض الخطيرة يهدد حياة الإنسان الذى يتغذى عليها ، وقد تؤدى فى معظم الأحوال إلى وفاته .

وفيما يتعلق بتحريم لحم الخنزير فإن هناك عدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلى :

١ - الخنزير مصدر من أهم مصادر إصابة الإنسان ببعض الأمراض الخطيرة مثل :

أ - الدودة الشعرية الخلزونية (تريكينلا سبيوالس) .

وهى تنتشر فى أوربا والولايات المتحدة حيث يستهلك الإنسان لحم الخنزير كطعام ، وهى نادرة أو منعومة فى البلاد الإسلامية ، وتستوطن الدودة أمعاء الفئران وبرقاتها فى عضلاته ، وأكثر الحيوانات قابلية لعوى هو الخنزير الذى يصاب بها عن طريق أكل الفئران المصابة حية كانت أو ميتة ، ويتم عوى الإنسان عن طريق تناول لحم الخنزير المصاب غير المطهى طهراً جيداً .

وتحدث الوفاة فى الإنسان إذا بلغ عدد البرقات فى جرام اللحم ٥ برقات ، ولا يوجد علاج شاف لهذه الدودة .

ب - الدودة الشريطية (تينيا سوليم) :

وتنتشر هذه الدودة فى بلاد العالم التى تتناول لحم الخنزير ، وتقل أو تنعدم الإصابة بها فى البلاد الإسلامية ، والخنزير هو العائل الوسيط الذى عن طريق لحومه يصاب الإنسان بالدودة الشريطية ، ومن أهم أعراض الإصابة بها الضعف العام والهزل والأنيميا والإحساس الدائم بالجوع ، وأحياناً تسبب بعض السموم التى تخرج من الدودة بعض

الحالات العصبية ، وقد يحدث إنسداد فى الأمعاء أو التهاب فى العشاء البريتونى ، كما قد ينتج بعض الأضرار من الحويصلات نتيجة لوجودها فى أجهزة الجسم كالمخ والعين والقلب مما قد يؤدى إلى الوفاة .

ج - الإصابة بالأمراض البكتيرية التى تنتقل عن الخنزير إلى الإنسان :

ومن أمثلتها الأمراض البكتية التى قد تنتقل عن طريق الخنزير إلى الإنسان ، مثل الحمى الفحمية والحمى المالطية والسالمونيلا ومرض الجمرة والسل .

د - الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة التى تنقلها الذبابة المنزلية للإنسان عن طريق الخنزير :

ومن أمثلتها التيفود والباراتيفود والدوسنتاريا الأميبية والبكتيرية والتهاب العين والكوليرا ، وقد وجد أن براز الخنزير يجذب الذبابة المنزلية لوضع بيضها فى المقام الأول ، حيث تنفقس فيه إلى يرقة فى أسبوع واحد ، فى حين أنها تحتاج إلى أسبوعين لتفقس فى روث الخيل ، وإلى ثلاثة أسابيع فى براز الإنسان .

٢ - الخنزير هو الحيوان الوحيد الذى يأكل بنهم ويأكل كل ما يقابله من جيفه أو براز أو حيوانات ميتة ، مما يجعل النفس تعاف أكل لحمه ، فضلاً عن أن الطباخ السليمة تستخبطه وترغب عنه ، لأن أشهى غذائه القانورات والنجاسات .

٣ - نسبة الدهن مرتفعة فى لحم الخنزير (٢٤ - ٤٣٪) بينما تتراوح ما بين ٢ - ٥.٥٪ فى لحم البقر ، ٥ - ١٩٪ فى الضأن . ويلاحظ أن إستهلاك نسبة عالية من الدهون فى الأجواء الحارة قد يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكوليستيرول فى الدم .

٤ - ولقد حرم القرآن لحم الخنزير ، ولم يعرف الإنسان فى الماضى شيئاً عن أسرار هذا التحريم ، ولكن البحوث الحديثة أثبتت أن لحم الخنزير يحتوى على أعلى تركيز من حامض اليوريك بين سائر الحيوانات على ظهر الأرض ، أما الحيوانات الأخرى غير

الخنزير ، فهي تفرز حامض اليوريك بصفة مستمرة عن طريق البول ، ويفرز جسم الإنسان ٩٠٪ من هذا الحامض عن طريق الكليتين ، ولكن الخنزير لا يستطيع إخراج حامض اليوريك إلا بنسبة ٢٪ فقط وتبقى الكمية الباقية فى لحمه ولذلك يشكو الخنزير من آلام المفاصل ، والذين ياكلون لحمه هم الآخرون يشكون من آلام المفاصل ، والروماتزم وما إلى ذلك من الأمراض المماثلة .

وتأسيساً على ما تقدم فإن أساس تحريم هذه الأغذية على الإنسان هو المحافظة على صحته ووقايته من الأمراض ، لذا يحرم الله تعالى على الناس أكل الميتة ، والدم وحمل الخنزير وما أهل لغير الله به ، أى ما ذكر عند ذبحه إسم معبود غير الله تعالى ، والمنخنقة وهى التى ماتت بالخنق ، والتطيحة وهى التى نطحها حيوان فاماتها ، والموقودة وهى التى ضربت فماتت ، والمتريدة وهى التى سقطت من مرتفع فماتت ، وما بقر حيوان مفترس بطنها إلا إذا ذبحت وفيها حياة فإنه تحل حينئذ .

كما يحرم أكل الحيوانات المفترسة كالسبع والنمر ونحوها ، ، كما يحرم أكل الكلاب والحمير والأهلية والبغال ، أما الحمر الوحشية فاكلها حلال ، وقد نهى الرسول عليه السلام عن أكل لحوم الحمر الأهلية يوم خيبر (رواء البخارى) .

ويحرم أكل سباع الطير وهو ما له ظفر يبطش كالصقر والباز والنسر والحداة ، ويحل أكل الضب ، والضبع والتعلب والنعامة ، والخيول ، ويحل أكل الطيور كالحمامة والبط والأوز والسمان والقنبر والذئب والقطاة والكروان ، والبلبل وغير ذلك .

ويحل أكل الجراد ويحرم أكل حشرات الأرض - صغار دوابها - كالعقرب ، والثعبان والفأرة والضفدع والنمل وغير ذلك .

وعموماً يمكن القول أن الله جل وعلا أمر الناس أن تاكل من طيبات المائدة الكبيرة التى أعدها لهم - وهى الأرض التى خلق لهم ما فيها جميعاً - وقد أمرهم سبحانه أن ياكلوا من طيبات ما رزقهم ، وأن يقدوا حق النعمة بشكر المنعم جل شأنه . وقد استنتجت الشريعة

الإسلامية من الميتة المحرمة : السمك والحيتان ونحوهما من حيوانات الماء مثل كلب البحر وخنزير البحر ، وقد سئل النبي ﷺ عن ماء البحر قال (هو الطهور - ماؤه الحل ميتة) رواه أحمد وأصحاب السنن .

وقد روى البخارى أن الرسول عليه الصلاة والسلام أكل من لحم الحوت ، فالحيوانات البحرية - ونعنى ما يسكن جوف الماء ولا يعيش إلا فيه - كلها حلال ، كيفما وجدت ، سواء أخذت من الماء حية أو ميتة ، طفت أو لم تطف .

ومثل ميتة البحر : الجراد ، فقد رخص رسول الله في أكله ميتا لأن ذكائه غير ممكنة ومن الجدير بالذكر أن كل المحرمات من الأغذية إنما هي في حالة الاختيار ، أما الضرورة فلها أحكامها - كما ذكرنا من قبل - وقد قال تعالى في سورة المائدة " فمن اضطر في مخصة غير ستجاف لإثم فإن الله غفور رحيم " (المائدة آية ٣) .

والمخخصة : المجاعة والضرورة المتفق عليها هي ضرورة الغذاء ، بأن يعرض الجوع - وقد حدده بعض الفقهاء بأن يمر عليه يوم وليلة - ولا يجد ما يأكله إلا هذه الأغذية المحرمة ، فله أن يتناول منها ما يدفع به الضرورة ويتقى الهلاك ، وقال الإمام مالك : حد ذلك الشبع والتزود منها حتى يجد غيره . وقال غيره : لا يأكل منها إلا مايمسك الرق . ولعل هذا الظاهرة من قوله تعالى في سورة البقرة " فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه ، إن الله غفور رحيم (البقرة آية ١٧٣) . أى غير باغ (طالب) للشهوة ولا عاد (متجاوز) حد الضرورة .

لكنه ينبغي الإشارة إلى أنه في حالة اللحوم المستوردة من بلاد أهل الكتاب مثل لحوم البجاج ولحوم البقر المحفوظة ونحوها مما قد تكون تنكيت بالصعق الكهربى ونحوه ، فما داموا يعتبرون هذا حلالاً مذكى فهو حل لنا وفق عموم الآية ، كما هو رأى ابن العربى ومن وافقه من العلماء ، أما اللحوم المستوردة من بلاد شيعوية أو لاد دينية فلا يجوز تناولها بحال من الأحوال ، لأنهم ليسوا أهل كتاب وهم يكفرون بالآديان كلها ، ويجحدون بالله ورسالاته جميعاً .

ورب سائل يسأل ما وضع الأغذية التي غابت عنا .. مثلاً كيف كانت تنكيتها ، ولعل من الاوفى هنا كما أشار الدكتور يوسف القرضاوى سنة ١٩٨٠ هو تطبيق قاعدة : ما غاب عنا لا نسال عنه . وليس على المسلم أن يسأل عما غاب عنه : كيف كانت تنكيته ؟ وهل أستوفت شروطها أم لا ؟ وهل ذكر إسم الله على النبيحة أم لا ؟ بل كل ما غاب عنا مما نكاه مسلم - ولو جاهلاً أو فاسقاً - أو كتابي فحلال أكله بعد أن نسمى عليه كما قال رسول الله ﷺ .

هذا إلى أنه كقاعدة عامة في الشريعة الإسلامية : كل ما يضر فأكله أو شربه حرام ، وعليه لا يحل للمسلم أن يتناول من الأغذية أو المشروبات شيئاً يقتله بسرعة أو يبطئ مثل السم بأنواعه أو الأغذية أو المشروبات الفاسدة ، ولا أن يكثر من طعام أو شراب بمرض الإكثار منه . ولا يجوز له أن يقتل نفسه بالإسراف في الغذاء أو الشراب ، ففي سورة النساء قال تعالى : " ولا تقتلوا أنفسكم ، إن الله كان بكم رحيماً " النساء آية ٢٩ ، كذلك أكد الرسول ﷺ ذلك بقوله " لا ضرر ولا ضرار " (رواه أحمد وابن ماجه).

ومن جهة أخرى فإن بعض آيات القرآن الكريم ذكرت الأغذية النباتية والأغذية الحيوانية المصدر في ذات الآية ، فعلى سبيل المثال وليس الحصر قال تعالى في سورة البقرة ، وسورة طه ، وسورة الطور ، وسورة محمد " وظللنا عليكم الغمام وأنزلنا عليكم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون " (البقرة آية ٥٧) ، " ونزلنا عليكم المن والسلوى " (طه آية ٨٠) وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون (الطور آية ٢٢) والمقصود بالمن : افراز حلو المذاق تفرزه بعض الأشجار . والسلوى : الطير المعروف بالسمان .

ولو رجعنا إلى الآية ٦١ من سورة البقرة التي سبق الإشارة إليها وهي التي ذكرت الطعام الواحد (المن والسلوى) لتبين لنا أن هذا الطعام الواحد يحوى جميع العناصر الغذائية ، فالمن مادة سكرية (كربوهيدراتية) ، والسلوى تضم البروتينات والدهون ، فضلاً عن احتوائهما على الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للإنسان .

الأغذية فى السنة المطهرة

لما كانت الشريعة الإسلامية الغراء مصطلح ينصرف إلى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة والإجماع والقياس ، فإن تناول موضوع الأغذية فى الشريعة الإسلامية يعتبر متكاملًا بذكر الأحاديث النبوية الشريفة التى تتناول الأغذية والتغذية . وهذا ما دعا المؤلف إلى قراءة آلاف الأحاديث النبوية الشريفة إستطلاعاً لما إذا كان بعضها قد تناول الأغذية النباتية والحيوانية المصدر ، ولقد إستبان من ثلاثة هذه الأحاديث أن الأغذية والتغذية وردت فى العديد منها ، نذكر على سبيل المثال وليس الحصر منها ما يلي : ورد ذكر الأغذية النباتية المصدر فى الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة مثل التمر والتمرات وعسل النحل ، وفى الأحاديث الستة التالية أشار الرسول الكريم محمد عليه الصلاة والسلام إلى ما للتمر من أهمية غذائية وطبية وروحية للإنسان .

” من أفطر بشق من التمر كفاه الله شر ذلك اليوم ” صدق الرسول الكريم .

” النخل والشجر بركة على أهلهم وعقبهم ” صدق الرسول الكريم ”

” أطعموا نفساكم فى نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها فى نفاسها خرج ولدها حليماً ، فإنه كان طعام مريم حين ولدت ، ولو علم الله طعاماً خيراً من التمر لأطعمها آياه ” صدق الرسول الكريم .

” بيت ليس فيه تمر أهله جياع ” صدق الرسول الكريم .

” إن التمر يذهب الداء ولاداء فيه ” صدق الرسول الكريم ”

” إذا كان أحدكم صائماً فليقطر على التمر ، فإن لم يجد فعلى الماء فإن الماء طهور ” (رواه أحمد والترمذى وقال حسن صحيح) صدق الرسول الكريم .

كما أشار الرسول الكريم إلى الأهمية الغذائية والطبية لعسل النحل في الأحاديث النبوية الشريفة التالية :

عليكم بالشفاء بين العمل والقرآن * (رواه ابن ماجه فى سننه وابن مردويه والحاكم وصححه والبيهقى فى شعب الإيمان) صدق الرسول الكريم .
العسل شفاء من كل داء * صدق الرسول الكريم .

نعم الشراب العسل يرمى القلب ويذهب برد الصدر * صدق الرسول الكريم
العمل شفاء من كل داء والقرآن شفاء لما فى الصدور فعليكم بالشفاءين القرآن والعسل * صدق الرسول الكريم .

المبطون شهيد ، ودواء المبطون العسل * (جامع الأصول عن أبى هريرة - أخرجه رزين) صدق الرسول الكريم .

من لعق العسل ثلاث غزوات من كل شهر لم يصبه من البلاء * صدق الرسول الكريم
وفى حديث شريف عن الغرس يقول الرسول الكريم :

* لا يفرس المسلم غرساً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا طير إلا كان له صدقة إلى يوم القيامة * صدق الرسول الكريم .

هذا إلى أن الأغذية الحيوانية المصدر قد وردت فى العديد من الأحاديث النبوية الشريفة مثل اللحم ، واللبن ، والسمك ، والكبد ، والطحال ، والجراد على النحو التالى :

وقد ذكر الرسول الكريم اللبن فى الحديثين الشريفين التاليين :

* من سقاه الله تعالى ابناً فليقل اللهم بارك فيه وزدنا منه ، فإنه ليس يجزى من الطعام والشراب غير اللبن ؛ صدق الرسول الكريم .

” عليكم بالبان البقر فإنها بركة صدق الرسول الكريم .

كما تناول الرسول الكريم اللحوم والكبد والطحال والأسماك والجراد في الأحاديث النبوية الشريفة الآتية :

” أحلت لنا ميتتان ودمان السمك والجراد ، والكبد والطحال ” صدق الرسول الكريم وعندما سئل عن ماء البحر قال عليه الصلاة والسلام ” هو الطهور ماؤه ، الحل ميتة ” (رواية أحمد وأصحاب السنن) صدق الرسول الكريم .

” ذبيحة المسلم حلال وإن لم يسم إذا لم يتعمد ” صدق الرسول الكريم ” ما أنهر الدم وذكر اسم الله عليه فكلوا ” (رواه النجاشي وغيره) صدق الرسول الكريم ” إذا أرسلت الكلب فاكل من الصيد فلا تاكل ، إنما أمسكه على نفسه فإذا أرسلته فقتل ولم ياكل فكل ، فإنما أمسكه على صاحبه (رواه أحمد ومثله في الصحيحين) . صدق الرسول الكريم .

” كل لحم نبت من حرام فالنار أولى به ” صدق الرسول الكريم .

” ما قطع من البهيمة وهي حية فهو ميتة ” (رواه أحمد وأبو داود والترمذي والحاكم) صدق الرسول الكريم .

هذا إلى أن السنة النبوية الشريفة لم تغفل الناحية الغذائية والروحية للأغذية حيث وردت في العديد من الأحاديث النبوية الشريفة على النحو التالي :

” ماملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلاً ، فقلت لطعامه ، وثلاث لشرابه ، وثلاث لتنفسه ” صدق الرسول الكريم .

” لا تميئوا القلوب بكثرة الطعام والشراب ، فإن القلب يموت كالزرع إذا كثر الماء ” صدق الرسول الكريم .

” نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع ” صدق الرسول الكريم .

”كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة “ (أخرجه البخاري
والنسائي والحاكم) صدق الرسول الكريم .

” المعدة بيت الداء والحمية بيت النواء ” صدق الرسول الكريم .

” إن فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة المسحور ” صدق الرسول الكريم ”
لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور ” صدق الرسول الكريم ” من نسي
وهو صائم فاكل أو شرب فليتم صومه ، فإنما أطعمه الله وسقاه ” صدق الرسول الكريم .

” كل مسكر خمر ، وكل خمر حرام ” (رواه مسلم) صدق الرسول الكريم ” إذا أكل
أحدكم طعاماً فليقل باسم الله ، فإن نسي في أوله فليقل باسم الله في أوله وآخره ” (رواه
أحمد والترمذي من حيث السيدة عائشة رضی الله عنها) صدق الرسول الكريم .

” ما أسكر كثيرة ، فقليله حرام ” (رواه أحمد وأبو داود والترمذي) صدق الرسول
الكريم .

” بركة الطعام الوضوء قبله وبعده ” صدق الرسول الكريم .

” من احتكر الطعام أربعين ليلة براء الله منه (أخرجه أحمد والحاكم وابن أبي شيبة
والبيضا) صدق الرسول الكريم .

الوضوء قبل الطعام ينقي الفقر ، وبعده ينقي اللمم ” صدق الرسول الكريم ” مثل
المؤمن كمثل النحلة إن أكلت لا تأكل إلا طيباً ، وإن أعطت لا تعطى إلا شهيداً وإن وقفت على
شيء لا تخدشه ولا تكسره ” صدق الرسول الكريم ” من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يقعد
على مائدة يدار عليها الخمر ” (رواه أحمد) صدق الرسول الكريم .

" إن الله يحمي المؤمن من الدنيا وهو يحمي ، كما يحمي أحلكم مريضه من الطعام
والشراب خشية عليه ، وهو يحمي " صدق الرسول الكريم

وبناء على ما تقدم فإن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة يحثان البشر على
التورع في المطاعم والمشارب والاجتناب عما لا يحل منها .

المراجع

References

- ١ - _____ د (١٩٦٧) - الفقه على المذاهب الأربعة - وزارة الأوقاف - الطبعة السادسة - الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية - القاهرة .
- ٢ - _____ د (١٩٧٩) - السجل العلمى للمؤتمر الزراعى الأول لعلماء المسلمين (١٩ - ٢٣ أبريل ١٩٧٧) المجلد الثامن العلوم الإقتصادية والإجتماعية الزراعية ، عمادة شئون المكتبات - جامعة الرياض - الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٣ - _____ د (١٩٧٩) التفتيش الصحى ومراقبة الأغذية - الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس ، الرياض - الناشر مؤسسة الطالب للطباعة والترجمة - الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٤ - _____ د (١٩٨١) - السجل العلمى للمؤتمر العربى الثانى لعلوم وتكنولوجيا الأغذية (٣١ مارس - ٢ أبريل ١٩٧٩) - عمادة شئون المكتبات جامعة الرياض - الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٥ - _____ د (١٩٨٤) - كتاب المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك الغذائى (٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤) - الجزء الأول - جامعة قناة السويس - كلية الزراعة - الإسماعيلية .
- ٦ - _____ د (١٩٨٤) - كتاب المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك الغذائى (٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤) - الجزء الثانى - جامعة قناة السويس - كلية الزراعة الإسماعيلية .

٧ - النقر ، محمد نزار (١٩٧٧) - العسل فيه شفاء للناس - الطبعة الثانية الناشر المكتب الإسلامي - دمشق - سورية .

٨ - القرآن الكريم .

٩ - القرضاوى ، يوسف (١٩٨٠) - الحلال والحرام فى الإسلام - الطبعة الرابع عشر الناشر مكتبة وهبة - عابدين - القاهرة .

١٠ - العليوى ، طه عبد الله (١٩٨١) - من وصايا الرسول (الأجزاء من ١ - ١٠) الناشر دار التراث العربى - القاهرة .

١١ - خان ، وحيد الدين (١٩٧٧) - الإسلام يتحدى - ترجمة طفر الإسلام خان من اللغة الأردية - الطبعة السابعة - الناشر المختار الإسلامى للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة .

٢ - غريب ، حسن محمد (١٩٧٩) - حافظ الإسلام على صحة الحيوان والإنسان، السجل العلمى للمؤتمر الزراعى الأول لعلماء المسلمين (١٩ - ١٢ أبريل ١٩٧٧) - المجلد الخامس - الإنتاج الحيوانى - ص١٣ - ص٢٧ عمادة شئون المكتبات جامعة الرياض - الرياض - المملكة العربية السعودية .

١٢ - نوفل ، عبد الرازق (١٩٨٥) - عالم الحيوان بين العلم والقرآن - كتاب اليوم - العدد ٢٢٨ - الناشر - دار أخبار اليوم القاهرة .

١٤ - نعمة الله ، على الرفاعى (١٩٨١) - حول موضوع اللحوم المستودعة ، مجلة الأمة ، العدد الرابع عشر ، ص٤٥ - ص٧٥ النوحة قطر .

١٥ - يوسف ، محمد كمال السيد (١٩٨٧) - الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة ، نشرة فنية رقم ١٢ - الناشر جامعة أسيوط .

الباب السادس

التخطيط الغذائي

Food Planning

من الجدير بالذكر أن الإنسان قد واجه منذ فجر التاريخ عصورا عسيرة من المجاعات والقحط ، متبادلة مع عصور الوفرة والرخاء ، نتيجة لعوامل البيئة من تغيرات جوية إلى وفرة الماء أو ندوبية إلى زحف الجراد والحشرات والقوارض ، إلى حدوث فيضانات أو سيول أو أمطار شديدة أو حدوث جفاف شديد وغير ذلك من العوامل .

ونحن فى مصر أول بقعة زرعها الإنسان - تم التواصل فيها إلى فكرة المخزون الغذائى على يد يوسف عليه السلام . ولقد أصبحت مخازن سيدنا يوسف التى أوصى بها فرعون لما استفتاه لتفسير رؤياه "يوسف أيها الصديق أفتنا فى سبع بقرات سمان باكهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وآخر يابسات لعلى أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون " (سورة يوسف آية ٤٦) - مضرب الأمثال للناس كقول درس للتخطيط الغذائى وكخطوة أولى لتخزين الغذاء على نطاق كبير فى سنوات الرخاء لينفع الناس فى المجاعة والقحط والجنب والمعاناة . حيث قال يوسف مقولته الماثورة كما وردت فى القرآن الكريم " قال تزرعون سبع سنين دأبا فما حصدتم قذروه فى سنبله إلا قليلا ما تاكلون ثم يأتى من بعد ذلك سبع شداد ياكلن ما قلمتهم لهن إلا قليلا مما تحصنون ، ثم يأتى من بعد ذلك عام فيه يفاث الناس وفيه يعصرون (سورة يوسف آيات ٤٧ - ٤٩) .

وتأسيسا على ماتقدم فإن من أهم واجبات الدولة هو التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين ، مادامت تقوم مشكورة بدعم الغذاء ، خصوصا تحت ظروفنا الحالية التى تعتمد لحد ملموس على الاستيراد لبعض المنتجات الغذائية الرئيسية ، ذات الأهمية الحيوية للمواطنين . نظرا لأن الصحة الكاملة الموفورة لا يمكن أن تتوافر إلا بالغذاء المتوازن الكامل السليم المتنوع ، الذى يفى باحتياجات الجسم الغذائية والسعرية ، حتى يظل مستمرا فى أداء وظائفه الحيوية بالغة التعقيد مدى الحياة ، ويساعد على وقايته من الأمراض الغذائية .

مفهوم التخطيط الغذائي

المقصود بالتخطيط للإطعام يعنى أن يتسنى لكل فرد الحصول على الغذاء الذى يتوفر فيه شروط الأمن الغذائى ، والأمان الغذائى ، بحيث يسمح للرضيع بأن ينمو ويصبح طفلا سليما ، ويكبر الطفل ويصير شابا يافعا بالفا قادرا على العطاء الوفير بأقصى طاقاته لأطول مدة ممكنة .

ومن البديهي أن الأفراد من جميع الأجناس يحتاجون إلى نفس العناصر الغذائية الضرورية وأن اختلفت مصادرها تبعا لظروف البيئة المحيطة ، والعادات والتقاليد والأعراف الغذائية السائدة ، فضلا عن أن كمية المواد الغذائية التى يحتاجها الفرد تختلف تبعا للجنس والطول والوزن والسن والطبيعة ، وكذلك حجم المجهود المبذول ونوعية الغذاء والمناخ وتركيب الجسم ومدى مزاوله النشاط الرياضى ، وطبيعة الجنس البشرى ، والحالة الاقتصادية، والنوعية للفرد (هل هو نباتى مثلا . .) ، ودرجة احتمال الفرد للأنواع المختلفة من الأغذية، والحالة الصحية للفرد ، والعادات والتقاليد الغذائية ، مواعيد تناول الفرد للوجبات ، الصفات الجسمانية والفسيوأوجية ، والنشاط الهرمونى للفرد ، ومدى الكفاية فى تمثيل الأغذية داخل الجسم ، فضلا عن التركيب الوراثى . . نظرا لأن كل هذه العوامل تؤثر على الإحتياجات الغذائية ، ولذلك يجب التحفظ عند تطبيق أرقام المقاييس المعيارية الغذائية التى وضعتها الهيئات الأمريكية أو الأوربية أو النولية على المصريين ، وإنما يسترشد بها فقط كدليل إرشادى Guide Line ، لوضع أسس عامة للاسترشاد بها عند إعداد برامج التخطيط الغذائى لتحديد الإحتياجات الغذائية والسعرات للمواطنين .

ومن جهة أخرى لا بد من مراعاة الكثافة السعرية للمحاصيل الغذائية الرئيسية المحلية ودورها فى تحديد هذه الإحتياجات ، وقد أشار إسماعيل (١٩٨٦) إلى أن فدان القمح

ينتج مادة غذائية تعادل ٥ ملايين سعر حرارى وتساوى ٢١٠ جنيهات وقدان الذرة ينتج مادة غذائية تعادل ٥.٤ مليون سعر حرارى ثمنها ٢٨٠ جنيتها ، وقدان الأرز ينتج نفس الكمية وثمانها ١٦٢٠ جنيتها ، بينما ينتج قدان البطاطس نصف الكمية ، ثمنها ١٢٥٠ جنيتها ، ولذلك عند التخطيط لإنتاج الغذاء يجب التركيز على زراعة القمح والذرة للاستهلاك المحلى ، مع التوسع فى زراعة الفاكهة مثل البرتقال والبطيخ قبل البطاطس والخرشوف ، للحصول على الأسعار الغذائية بالسعر الأقل .

وقد بين إسماعيل (١٩٨٦) أن زراعة البرسيم المحلى بالكميات الكافية لإنتاج الحيوانات المحلية للحوم والألبان اللازمة لتغذية المواطنين تساوى ٧٢ مليون دولار إذا تم استيرادها ، بينما لو زرعنا نفس مساحات البرسيم بالقمح لوفرنا ما قيمته ٢٠٠ مليون دولار ، ويكون الفرق وهو ١٢٨ مليون دولار ، وهو يمكن إدخاله الخزنة العامة للدولة من بند واحد من بنود المواد الغذائية ، بناء على ومن جهة أخرى لا ينبغي أن تغفل العلاقة بين وطأة الإحساس بالفلاء والتخطيط الغذائى للأسرة ، الجماعات خاصة إزاء الانخفاض النسبى لمعدلات زيادة الدخل والأجور لقطاعات كبيرة ، نخص منهم بالذكر موظفى الحكومة والقطاع العام ، فى الوقت الذى زادت فيه دخول قطاعات أخرى زيادة طفيلية كبيرة وطارئة مما أدى الى توجيه النسبة الغالبة من هذه الزيادة إلى الاستهلاك الغذائى . هذا فى الوقت الذى حديث فيه فجوة كبيرة فى الإنتاج الغذائى مما جعل قوى الطلب تفوق قوى العرض ، فُسجلت الأرقام القياسية لأسعار السلع الغذائية ارتفاعا ملموسا ، ولم يكن أمام نقص المعروض منها بد من زيادة معدلات الاستيراد للوفاء باحتياجات الاستهلاك الغذائى .

ولما كانت نتيجة ذلك هو حدوث عجز واضح فى الميزان التجارى وحتمية اللجوء إلى القروض الخارجية بتكلفتها الباهظة لتمويل واردات الغذاء .

وهذا بدوره يعطى بعدا جديدا لنا حيث يعنى ذلك من وجهة نظر التخطيط الغذائى أننا أصبحنا الآن نستورد غذاء الجيل الحالى على حساب الأجيال القادمة . . بمعنى أننا وضعنا الأجيال القادمة أمام أمر مستقبلى واقع وهو تسديد قاتورة غذاء الجيل الحالى ، وترتب

على ذلك زيادة الطلب على الدولار الأمريكي وارتفاع سعره محليا دونما أى ارتباط بسعره العالمى، وبالتالي ارتفاع تكلفة الواردات الغذائية وزيادة أسعارها على المستهلكين يوما بعد يوم ، مما لا يمكن ألا تنضعه فى الاعتبار أبداً عند التخطيط الغذائى .

وبالإضافة إلى ما تقدم تجدر الإشارة إلى أن حدوث أزمة الغذاء العالمى فى بداية السبعينيات حيث انخفضت مساحات القمح والأرز وباقى الحبوب ، وتعرض إنتاج بعضها لظروف غير طبيعية ، مما أدى إلى انخفاض المخزون العالمى إلى أدنى حد ممكن. فى الوقت الذى زاد الطلب على هذا المخزون مما أدى إلى زيادة كبيرة فى أسعار الحبوب بلغت نحو ثلاثة أضعاف سعر القمح قبل الأزمة ، وإلى ضعف ثمن الأرز وارتفعت بتأثيرها أيضا الأسعار العالمية ، ومما لا شك فيه أثر انعكاس هذه الظاهرة على ارتفاع الأسعار فى مصر باعتبارها دولة مستوردة كبيرة للقمح والذرة ، وانخفاض مركزها التصديرى فى الأرز ، ولهذا السبب فإنه مستوى السلع الغذائية، فإن هذه الزيادة فى الأسعار العالمية التى كلن لها أثر كبير فى رفع أسعار السلع الغذائية فى الداخل - أثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى ارتفاع مبالغ الدعم التى تتحملها الدولة لتثبيت أسعار السلع الغذائية عند التخطيط لاطعام المواطنين . فإذا اخضنا أسعار سنة ١٩٧٨ كأسعار أساسية بالدولار ، فسوف نجد أنه طبقا لأحدث تقرير اقتصادى حول قياس حجم الغلاء وارتفاع سعره الى ١٦٢ ٪ من سنة الأساس ، والدقيق الفاخر ١٥٢ ٪ والذرة ٢٨٨ ٪ والعدس ٣٠٦ ٪ والبقول ١٨٢ ٪ وزيت الطعام ١٠٤ ٪ والسكر ٢٢٤ ٪ والشاي ١٤٠ ٪ ، والواجن المجمدة ٢٠٩ ٪ واللحوم المجمدة ٢٨١ ٪ .

هذا طبقا هو الجانب المستورد من الغلاء الذى لا أثر للعوامل المحلية فيه . فإذا ما أضيفت العوامل المحلية المسببة للغلاء ، وفى مقدمتها الفجوة الغذائية ، وزيادة السكان ، وزيادة معدلات وحجم الاستهلاك القومى ، محصلة السياسات الاقتصادية المتعاقبة والساندة فى البلاد ، لتعاطمت المشكلة .

ومن الأمور ذات الأهمية عند إعداد برامج التخطيط الغذائى أنه من الطبيعى أن يزيد

الاستهلاك الغذائى بتأثير زيادة عدد السكان ، ولكننا فى مصر نواجه فى هذا الشأن بلمرين خطيرطن هما عدم زيادة إنتاج المواد الغذائية بما يقابل زيادة الاستهلاك ، بمعنى زيادة الفجوة الغذائية ، فضلا عن زيادة معدل استهلاك الفرد فى مصر من السلع الغذائية ، مما يؤدى بدوره إلى حدوث نفس الآثار وهى زيادة الفجوة الغذائية وزيادة معدلات الاستيراد ، أى زيادة الاعتماد على الخارج فى سد هذه الفجوة ، أو بمعنى آخر مزيد من القروض ومزيد من الديون ، بحيث تزيد أعباء خدمة الدين على أقساط الديون نفسها ، ويتضح من أرقام التقرير الاقتصادى لخبراء المجالس القومية المتخصصة (١٩٨٥) أن هذه المعدلات يمكن إيجازها فيما يلى :

- زيادة السكان بنسبة ٢.٥ ٪ سنويا .

- زيادة الإنتاج بنسبة ٢.٦ ٪ سنويا .

- زيادة الاستهلاك ٥.٠ ٪ سنويا .

- زيادة الاستيراد بنسبة ١١.٠ ٪ سنويا .

مما يترتب عليه زيادة الفجوة الغذائية فى نهاية الخطة عن بدايتها .

ولعل السبب فى زيادة الاستهلاك فى مصر هو زيادة الدخول فى بعض قطاعات المجتمع بشكل كبير ، وإلى التوسع فى الاستهلاك الترفى لهذه الفئات ، فضلا عن الإسراف الغذائى فى معدلات استهلاك المواد الغذائية وخاصة من السلع المدعمة ، وإلى زيادة المفقود الاستهلاكى الغذائى ، وكذلك إلى زيادة استخدام السلع فى غير غرضها الصحيح . ومن البديهي أن تؤدى زيادة الاستهلاك إلى زيادة قوى الطلب على قوى العرض ، مما يؤدى بدوره إلى مزيد من ارتفاع الأسعار وإلى توجيه الموارد إلى تغطية احتياجات الاستهلاك بالاستيراد ، بدلا من توظيف الموارد فى التنمية وتحقيق الاكتفاء الذاتى من الأغنية ، ومن ثم تصبح القضية الجديرة بالاهتمام فى المقام الأول هى ترشيد الاستهلاك الغذائى ، وتقليل المفقود الاستهلاكى الغذائى ، وسد منافذ تسرب السلع الغذائية الى غير غرضها الصحيح ،

وضرورة العودة بمعدلات الاستهلاك إلى وضعها الطبيعي من خلال الحملات والقوافل الإعلامية والإرشادية المكثفة والنورية ، وخاصة التوعية بالاحتياجات الغذائية والسعيرية الضرورية للإنسان والأسرة والجماعات ، وبالأثار الضارة للاستهلاك ، ووسائل تقليل المفقود والحفاظ بقدر الامكان على الموارد الغذائية المتاحة مع ضرورة الاهتمام بالمواصفات القياسية الغذائية ، معايير ضبط الجودة ، وتطوير الأنماط الاستهلاكية الغذائية ، والإرشاد الغذائي وتداول السلع الغذائية معبأة ، وضرورة فرض ضرائب إضافية على الاستهلاك الترفى والعشوائى .

وضرورة مراجعة أساليب وألويات التنمية لرأب الفجوة الغذائية الحالية، وزيادة انتاج المواد الغذائية بوسائل أكثر حداثة وأكثر فعالية وابتكاراً ، وترشيد الدعم من طريق خفض تكاليف الإنتاج ، وترشيد الاستهلاك وعدم تحميل الدعم بأعباء ضريبية أو جمركية ، مما يساعد على خفضه ، مع عدم رفع الأسعار وتحجيم مشكلة الغلاء .

كل هذه العوامل تحدد الاحتياجات الغذائية كما ونوعاً عند التخطيط الغذائى ، فمما لا شك فيه أن مصر - باعتبارها من ضمن البلاد العربية غير النفطية - تشكو من عجز فى موازينها التجارية ، وموازن مدفوعاتها ، ولذلك فإن استمرار اعتمادها على المواد الغذائية المستوردة من الخارج يعوق عملية التنمية الاقتصادية ، لانها ستضطر إلى استنفاد مالىها من عملات اجنبية صعبة فى هذا الاستيراد ، وبالتالي لا يتبقى منها ما يكفى لا ستيراد الآلات والمعدات الصناعية والمواد الخام اللازمة للتنمية ، فضلاً عن أن اعتماد التنمية الصناعية على الأغذية المستوردة يرفع بدوره من تكلفة الصناعات المنتجة محلياً، ويقلل من حجم الإنتاج المحلى ، لأن هذه المنتجات تفقد ميزة المنافسة فى الاسواق العالمية . كما أن الاعتماد على المواد الغذائية المستوردة يصبح مصدر قلق للحكومة ، مخافة أن تدخل البلاد المواد الغذائية الملوثة بالإشعاعات الذرية وعلاوة على الجوانب الاقتصادية والصحية لعملية الاعتماد على استيراد الغذاء من

الخارج فان الجانب الامنى له بعد هام جدا نظرا لأن أول أساسيات التخطيط الذاتى لإطعام المواطنين هو توفير رغيف الخبز بسعر رخيص فى متناول عامة افراد الشعب ، لما لذلك من أهمية قصوى فى استتباب الامن العام والنظام فى البلاد .

مقتوحات التخطيط العلمى لإطعام المواطنين

لعل من أهم واجبات الدولة هو التخطيط على أساس علمى موضوعى لإطعام المواطنين وذلك عن طريق وضع سياسة تخطيط غذائى توفر للمواطنين طعاما صحيا ذا خواص عضوية حسية مرغوبة ومقبولة من الجميع .

ومن البديهى أن تشمل هذه السياسة الغذائية التخطيط المرحلى لتغذية الفئات العمرية المختلفة ابتداء من غذاء الرضيع ، وغذاء الطفل البالغ ، وغذاء الحامل وغذاء المرضعة ، وغذاء المسن . فضلا عن التخطيط أيضا لإطعام المرضى بوجبات خاصة أو ما تسمى بالأغذية العلاجية .

ونذكر فيما يلى على سبيل المثال وليس الحصر أهم مقترحات التخطيط العلمى لإطعام المواطنين :

١ - مما لا شك فيه أن لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل الرضيع ، وليس هناك بديل يعدله من الألبان الناعية ، فهو حصن الأمان للطفل لأنه يحتوى على الأجسام المضادة للميكروبات ، كما أن جميع مكوناته تتناسب مع احتياجات الطفل الرضيع فى هذه الفترة الهامة من عمره ، فلا يواجه أية صعوبة فى هضمه ، ودرجة حرارته مناسبة تماما للرضيع فضلا عن الاستقرار النفسى والعاطفى له نتيجة للعلاقة العاطفية والتفسيية التى تتولد لدى الأم والطفل يرضع من ثديها . ولما كان ذلك لا يتوفر إطلاقا مع أى نوع آخر من الرضاعة الصناعية لذلك فمن أساسيات التخطيط الغذائى الاهتمام بتغذية الأمهات المرضعات لتوفير لبن الأم ذى الأهمية القصوى بالنسبة لصحة الرضيع .

لابد من الدعوة من جديد للرضاعة الطبيعية والحد من الرضاعة الصناعية إلا في حالات الضرورة ، ويجب أن توفر الدولة لكل الأمهات الممرضات نوعيه خاصة من الغذاء المتوازن كما ونوعا ، حتى تستمررن في ارضاع اطفالهن رضاعه طبيعيه ، بحيث تقوى Enrich هذه الاغذية بكافه العناصر الغذائيه الضرورية ، مثل الاملاح المعدنيه والاحماض الامينيه الضرورية والفيتامينات والاحماض الدهنيه الضرورية ، مما يساعدن علي الاستمرار في إدرار اللبن لأطول فترة ممكنه للطفل . وفي الخارج تصرف الدولة الباننا مجففة مقواه Enriched dry milks للأمهات الممرضات لمدة عام بثمن مخفض ، وينبغي أن يتم ذلك في مصر على أن يصرف هذا اللبن بسعر مدعم ببطاقة خاصة ، تصرف للأمهات الممرضات مع شهادة ميلاد الطفل .

٢ - في بعض الحالات قد تكون التغذية على الالبان من أسباب التخلف العقلي وفي هذه الحالة يجب عند التخطيط لإطعام الاطفال منع اللبن عن هؤلاء الاطفال في بعض الحالات ، بعد عمل التحاليل والابحاث اللازمه على الطفل وهذه الحالة يطلق عليها مرض البولي فينول الكيتوني وهو مرض وراثي يختل فيه الحامض الاميني الفينائل الانين ، حيث لا يستطيع الجسم تحويل هذا الحامض الموجود في بروتينات الطعام الى التيروسين كالمعتاد ، نتيجة لعدم وجود انزيم الهيدروكسيلاز الخاص بهذا الحامض الاميني في الكبد فيتراكم في الجسم ويتحول الى مشتقة الكيتوني المعروف باسم " بيروفات الفينائل " الذي يظهر هو والكمية الفائضة من الفينائل الانين في البول وهذه المادة الغريبة غير الطبيعية في الجسم تؤثر في المخ ، وؤدي الى التأخر العقلي مع بعض الاعراض التشنجية البسيطة ، والطفح الاكزيمي على الجلد وتغير لون الجلد ، ولابد من اكتشاف هذا المرض مبكرا لانه اذا استمر بضعه أشهر فانه يسبب التخلف العقلي الذي لايعالج .

ورغم أن هذه الحالة تحدث بنسبة ١ : ٢٥٠٠٠ من المواليد الا ان واجب الدولة توفير الاغذية الخاصة لهؤلاء الاطفال مثل مستحضرات لوفيلاك مينافين وهي أغذية صناعية

خالية من الفيتايل الانين ويتكاف من التحليل المائى لمادة الكازين الموجودة فى اللبن مع إزالة هذا الحامض الامينى وإضافة الاحماض الامينية الضرورية الأخرى وإضافة الفيتامينات والاملاح المعدنية ، وبالإضافة الى هذا الغذاء يتناول الطفل المريض الكريويهيرت والدهون كالمعتاد ، مع إضافة كميات سخية من الفيتامينات والاملاح المعدنية .

٣ - عند التخطيط لتوفير أغذية الأطفال يجب أن تحتوى على أقل نسبة ممكنة من الالياف وحامض الفيتيك نظرا لأنها تخفض النسبة المئوية للهضم ، ونسبة امتصاص بعض العناصر المعدنية ، مثل الكالسيوم والحديد على التوالى . وعلى العكس عند التخطيط لتوفير أغذية كبار السن ، يفضل أن تحتوى على نسبة عالية من الالياف Crude Fibers لما لها من تأثير مرغوب فى خفض نسبة الكوليستيرول فى بلازما الدم ، وهو أحد العوامل المكونة للجلطة فضلا عن تأثيرها الحميد عن تنشيط حركة الامعاء ، مما يقلل من احتمالات حدوث القرحة والامساك .

٤ - عند التخطيط لتغذية المواطنين يراعى عدم قابلية نسبة ليست بالقليلة من المصريين لتحليل سكر اللبن (اللاكتوز) بأمعانهم ، ويرجع ذلك لنقص فسيولوجى فى أنزيم اللاكتيز المعوى المحلل لسكر اللبن بعد الفطام ، هذه صفة وراثية سائدة بين بعض الشعوب ، مما يترتب عليه فعل بكثريا القواون على سكر اللبن عقب تناوله وحوث اضطرابات فى الهضم ، وقد أشارت ل. حسين (١٩٨٤) الى أن نحو ٧٦ ٪ من الشباب المصرى متميز بهذه الصفة الوراثية ، وإذا فان المناداة بتوزيع كوب لبن لكل تلميذ أو طالب جامعى أو التوسيع فى توزيع الالبان على التجمعات الطلابية أو العمالية خطأ لاينبغى الوقوع فيه ، وأنما يمكن تقديم الالبان لهم فى صورة منتجات لبنية خالية من اللاكتوز ، مثل الانواع المتعددة من الجبن أو بعد تحليل سكر اللاكتوز أنزيميا ليكون فى متناولهم .

وهذا مثال لوضع العوامل الوراثية السائدة لدى بعض الشعوب ، والتي لها علاقة بالاستفادة من عنصر غذائي معين في الاعتبار عند التخطيط لاعداد وجبات غذائية على المستوى القومي .

٥ - عند التخطيط القومي الغذائي لإنتاج أغذية أطفال لبنية أو أغذية أطفال نباتية ينبغي ألا يغفل أبدا أن البحوث الغذائية قد بينت أنه يسود بين بعض الذكور المصريين نقص كرات الدم الحمراء في الأنزيم الناقل لا يون الأندروجين من سادس فوسفات الجلوكوز

Glucose - 6 - Phosphate dehydrogenase (G 6 P D)

وينجم عن تناولهم الفول الأخضر أو الفول المدمس حدوث تكسير فجائي في كرات الدم الحمراء ، يؤدي إلى أنيميا حادة تتطلب نقل دم سريع للتعويض وقد ذكرت ل . حسين (١٩٨٤) أن هذه الحالة تنتشر بالذات في أطفال محافظة الوادي الجديد ، حيث تبلغ ما يتراوح ما بين ١ - ٣ ٪ بين الأطفال الذكور ، ولا تتعدى ٨ أطفال لكل ١٠.٠٠٠ (عشرة آلاف) من أهالي الدلتا ، وذلك يجب إعادة النظر في البرامج الغذائية واعداد منتجات أغذية الأطفال اللبينة أو اغذية الأطفال النباتية بحيث يستبعد الفول من الفورمولا الخاصة بها . وقد سبق لهيئة اليونيسيف (UNICEF) أن استبعدت الفول من فورمولا السورامين لهذا السبب ، ويجب على وزارة الصحة أخذ هذا الأمر بمنتتهى الجدية وعدم السماح بتداول أغذية الأطفال الى يكون الفول أحد مكوناتها .

٦ - يراعى عند التخطيط الغذائي لانتاج خبز مدعم بالعناصر المعدنية مثل الحديد والزنك عدم إغفال وجود مرض السالاسيميا Thalassemia كمرض إقليمي متوطن قاصر على شعوب دول البحر الأبيض المتوسط وبعض الدول الأفريقية ، وهو مرض وراثي ينتج عن عيب في تركيب سلسلة الأحماض الأمينية المكونة لبروتين الهيموجلوبين في الدم ، مما يؤدي إلى حدوث تكسير في كرات الدم الحمراء ، بينما يترسب الحديد في أنسجة الجسم مما يؤدي إلى التسمم الحديدي ، وذلك فمن الخطورة البالغة التخطيط لتدعيم الخبز بالحديد ، حيث سيزيد ذلك من حجم المشكلة بالنسبة لهذه الفئة

من المواطنين المصابين بهذا المرض . فى الوقت الذى أشار فيه جلال (١٩٨٧) إلى أن البحوث المشتركة بين معهد التغذية ووزارة الزراعة أكدت أن اضافة ٢ مللجرام من الحديد إلى رغيف الخبز لها أثرها الفعال فى علاج حالات الأنيميا التى تصيب ٤٠٪ من الأطفال ، فضلا عن أن ذلك سيوفر استهلاك كميات ضخمة من الأدوية التى تستخدم لعلاج هؤلاء الاطفال .

ويمكن إضافة الزنك إلى رغيف الخبز لزيادة قيمته الغذائية .

٧ - من الجدير بالذكر أنه عند التخطيط الغذائى لإطعام المواطنين لا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن الانتفاخ من الأغراض الشائعة فى البلاد الحارة ، وهو حالة الشعور بعدم الارتياح البطنى نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة ، أو الامعاء الذى يكون مصحوبا بأضطراب فى حركتها ، ونظرا لأن ذلك يكون راجعا إلى نوعية الوجبات النباتية المتبلبة التى تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات ، فضلا عن ارتفاع معدلات الإصابة بالطفيليات المعوية فى تلك البلاد ، فلا من أخذ ذلك فى الاعتبار عند التخطيط لإعداد الوجبات ، ومراعاة تغيير نوعية بكتريا الامعاء عن طريق تناول أغذية تحتوى على بكتريا حامض اللاكتيك ، مثل اللبن الرايب أو اللبن الكيفير أو اللبن الزبادى ، وذلك للعمل على تقليل الانتفاخ الغازى الذى تسببه الغازات الناتجة من الكربوهيدرات غير الممتصة ، التى تبقى فى القولون مثل الحبوب والبقوليات والخضروات الورقية الغنية بالسليولوز ، التى يؤدى تخمرها إلى عملية تعفن البروتينات غير المهضومة ، بفعل نشاط بكتريا القولون مما يؤدى إلى إنتاج غاز كبريتيد الايدروجين وغاز النشادر .

ومما يزيد من عمق هذه المشكلة أن معظم البقوليات تحتوى على مواد مثبطة النشاط الأنزيمى ، مما يعمل تثبيط وإيقاف نشاط الأنزيمات البروتينية Proteo-lytic enzymes المحللة للبروتينات . مما يؤدى بدوره إلى تراكم كميات من البروتينات غير المهضومة فى القولون ويحدث تعفن لها بفعل البكتريا ، لذلك لا بد من تجنب تناول البقوليات غير المطهية جيدا والتى تحتوى على المواد المثبطة

للأنزيمات Antinutritional antiengymic factors وتجنب تناول الأغذية التي تسبب الإمساك وركود محتويات القولون ، وتشجيع فعل يكتريا القولون عليها .

هذا إى أنه يجب تجنب تناول المسهلات القوية الى تؤدي الى حدوث حوكة سريعة فى الأمعاء الدقيقة ، مما يدفع الطعام غير المهضم الى القولون حيث يحدث له التضخم والتنفخ وتطلق الغازات التي تسبب الانتفاخ .

وفى جميع الأحوال فانه لا بد وأن تتضمن برامج التخطيط الغذائى أيضا ضرورة عم إغفال علاج حالات الإصابة بالطفيليات المعوية ، مثل الأميبيا والديدان جنباً إى مع تنظيم الغذاء الذى يعالج حالى الإمساك والانتفاخ معا ، ويمكن تقليل الغازات النانجة عن البقوليات - إن كان هناك بد من تناولها - بتعاطى بعض العقاقير المضادة لنمو البكتريا أو أحد المضادات الحيوية المضادة للبكتريا المعوية.

٨ - يراعى عند التخطيط الغذائى أنه فى ريف مصر رغم توفر الخضـر الورقية والأجزاء الورقية والخضـر الدرنية مثل الجزر الفنية بالكروتينات التي تتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) الضرورى لسلامة الإبصار والنمو ، والكثير من العمليات الحيوية إلا أن الأفراد المصابين بطفيليات معوية مثل الاسكارس والجيادرا والبلهاريسيا والانكستوما، وهى شائعة جداً فى الريف ، لا يتم إستفادتهم من كروتينات الخضراوات والنباتات الخضراء فلكى تتحول الكروتينات الى فيتامين (أ) بالأمعاء ، لابد من توافر إفراز منشط للمرارة ، وتناول زيوت غذائية وفيتامين هـ (E) مع ضرورة معالجة هذه الطفيليات وسلامة جدران الأمعاء ، حتى يمكن الإستفادة من الكروتينات وبدون ذلك لا تتحقق أية إستفادة غذائية منها .

٩ - لعل من الأمور الهامة جداً أن التغذية على الذرة فى ريف وصعيد مصر يسبب ظهور مرض البلاجرا ، نظراً لأنه لأنه يحتوى على بروتين الزين وهو من البروتينات الناقصة الفقيرة فى الترتيبات ، الذى يمكن للأنسجة الحيوانية أن تحوله إلى النياسين

من جهة ، فضلاً عن فيتامين النياسين الواقى من مرض البلاجرا يوجد فى الذرة على صورة مرتبطة فلا يستفاد به ولا يمتص من خلال الأمعاء من جهة أخرى.

وإذك فعند التخطيط الغذائى يجب أن يوضع ذلك فى الاعتبار ، ولابد من معالجة أوجه القصور فى الذرة ، بحث يستفاد منها فى تغذية المواطنين فى الريف والوجه القبلى ، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تطبيق تجربة حكومة المكسيك التى بعدها لم تظهر حالات الإصابة بمرض البلاجرا فى المكسيك ، على الرغم من أن الذرة هو المصدر الرئيسى للخبز بها . وتتخلص هذه التجربة كما أشارت ل . حسين (١٩٨٤) إلى أنه فى المكسيك تنقع قوالح الذرة فى أحواض أسمنت ملية بماء الجير لمدة تتراوح ما بين ٢٤ - ٢٨ ساعة ، ثم تغسل بعدها وتجفف قبل طحن الذرة . وبهذه المعاملة ينفرد فيتامين النياسين ويصبح قابلاً للإمتصاص والإستفادة منه ، ولذلك لا تظهر البلاجرا بها .

ومن المهم جداً تطبيق هذه التجربة فى مصر خصوصاً وأن وزارة التموين بصدد التوسع فى إنتاج خبز مجهز من خليط من دقيق الذرة ودقيق القمح .

١٠ - يراعى عند التخطيط الغذائى للمواطنين الأخذ فى الاعتبار عدم وجود بيانات أو معلومات أو دراسات كافية عن الحالة الغذائية للمواطنين الأصحاء ، أو المرضى فى مصر عموماً ، أو فى كل محافظة من محافظاتنا على حدة خصوصاً ، بحيث يمكن الإعتماد عليها عند إعداد برامج التخطيط الغذائى ولذلك فإنه يبدو ضرورياً جمع البيانات الخاصة بالحالة الغذائية للمواطنين التى تشمل الوزن والطول والسن والجنس ونسبة الهيموجلوبين فى الدم ، والنمط الغذائى والعادات والتقاليد الغذائية مما يساعد فى تقييم الحالة الغذائية السائدة وتحديد أوجه النقص الغذائى بين الفئات العمرية والنوعية المختلفة ، مما يساعد الأخصائين القائمين بعملية التخطيط والغذائى على وضع برامج غذائية متزنة متفقة مع الواقع الفعلى لاحتياجات المواطنين .

١١ - لابد وأ يوضع فى الاعتبار وضع دليل غذائى قومى Food National guide line ودليل وجبات Diet mannal يشمل تصنيفاً متكاملأ لى تجميعاً شاملاً

لمجموعة الوجبات الغذائية المقترحة لتغذية المواطنين في الريف والحضر ، بالنسبة للفئات العمرية المختلفة سواء في الحالات العادية أو في الحالات الخاصة أو حالات المرض.

ويقيد هذا الدليل الغذائي في نشر الوعي الغذائي والثقافة الغذائية بين جموع المواطنين ، مع إرشادهم لتناول الوجبات الغذائية المطلوبة لكل من هذه الحالات .

١٢ - يراعى عند التخطيط الغذائي للمواطنين أن حالات نقص الهضم Maldigestion وسوء الامتصاص أو الامتصاص بدرجة متباينة لعدد من العناصر الغذائية (مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء) تعتبر من الحالات السائدة بين المصريين ، نتيجة لتلف العشاء المخاطي المبطن للأمعاء الدقيقة ، بسبب الحساسية للجذوة . مما يتجلى عنه الإصابة بمرض اعتلال الجوف أو الداء الزلاقي Coeliac disease في الأطفال وإلى حالة الإسهال الشحمي في البالغين ، أو نتيجة لحدوث تلف العشاء المخاطي المبطن للأمعاء الدقيقة لأسباب غير محددة كما في حالات الإسهال المعروفة باسم حالات إسهال المناطق الحارة ، أو نتيجة الإصابة بالدرن والإلتهابات والأورام التي تصيب جدار الأمعاء الدقيقة أو نقص إفراز العصارات الهضمية (مثل انقاص إفراز العصارات البنكرياسية نتيجة للإصابة بسرطان البنكرياس أو الإلتهاب المزمن للبنكرياس ، أو تكوين الحصوات به ، أو التكتيس الليفي للبنكرياس ، ونقص أملاح الصفراء كما في حالات الالتهابات الكبد وانسداد القناة الصفراوية نتيجة تكوين الحصوات أو تليف الكبد أو الإصابة بالسرطان ، أو نتيجة لتأثير الإستخدام المستمر (الطويل الأمد) لبعض العقاقير والمضادات الحيوية ، أو نتيجة لعدم كفاية الدورة الدموية أو الليمفاوية لأسباب مرضية أو نتيجة الإصابة ببعض الطفيليات المتوطنة في الريف مثل الإسكارس والبهاريسيا والانكستوما ، والديدان المعوية الطفيلية ، ومن أمثلتها دودة الهترافيس هتروفييس Heterophyes heterophyes التي تتطفل أساسا على أمعاء الصيادين ، خاصة في شمال دلتا النيل ، حيث تنتشر الإصابة بين الصيادين الذين يعيشون حول بحيرات المنزلة والبرلس . ويوجد هذا الطفيلي بأعداد كبيرة بين خملات الأمعاء الدقيقة فيهم .

وقد لوحظ أن أطفال المدارس المصابين بالاسكارس غالبا ما يكونون أقصر طولا وأقل وزنا وأقل قدرة على الاستيعاب والتفكير من الأطفال غير المصابين ، ويعزى ذلك الى أن ديدان الإسكارس تفرز مواد معينة مثبطة لإنزيم التريسين Trypsin مما يترتب عليه عدم إتمام هضم البروتينات في أمعاء المصابين .

أما في حالة الإصابة بالانكلستوما فعند وصول الديدان إلى الأمعاء الدقيقة للإنسان فإنها تلتصق بأطراف خملات الأمعاء بواسطة محافظها القمية ، حيث تعمل على تمزقها وتاكلها ، وتحدث بها نزيفا وتمتص النودة النازف الذي لا يعوض في حالة الإصابة الشديدة ، مما يؤدي إلى حدوث الأنيميا وضف النمر الجسماني للأطفال .

وتأسيسا على ما تقدم فإنه من الأهمية بمكان أخذ هذه العوامل في الاعتبار عند التخطيط الغذائي لإطعام المواطنين ، بما يكفل توفير ظروف الامتصاص الجيد للعناصر الغذائية من الأمعاء ، بحيث يمكن رفع كفاءة وصول العناصر الغذائية الحيوية إلى الأنسجة المختلفة ، وبالتالي لا يظهر الخل في وظائف الأعضاء .

ومن جهة أخرى فإنه في حالة الأطفال الذين لديهم حساسية لجزيئين من البروتينات (الجلوتين ، والجيلادين) يوجدان في القمح والشعير والشوفان نتيجة لارتفاع نسبة الجلوتين المتحد مع البروتينات ، مما يعرقل عملية امتصاص هذه البروتينات في الأمعاء ، فينصح في هذه الحالة عادة بمنع تلك الحبوب من غذاء هؤلاء الأطفال واستبدالها بالأرز والذرة والبقول بكافة أنواعها ، والفواكه بكافة أنواعها ، والخضروات المطبوخة والبروتينات الحيوانية المصدر .

١٣ - عند التخطيط الغذائي ينبغي ألا يغرب الذهن أن نقص امتصاص الحديد من أمعاء معظم المصريين أو فقدانة المستمر من أجسامهم أحد السمات المميزة لهم فضلا عن أن كثرة اعتمادهم على تناول الحبوب في وجباتهم اليومية كالقمح والذرة والأرز والشعير ، التي تحتوي على مادة الفيتات Phytate التي تتحد مع الحديد ، مكونة مركبات قابلة للذوبان. ومن ثم لا يمكن امتصاصها عن طريق الأمعاء ، بالإضافة إلى أن الإرتفاع النسبي للفوسفات المصحب بالانخفاض النسبي للكالسيوم

فى غذائهم قد يعيق عملية امتصاص الحديد ، والنقص الملموس فى حامض الاسكوربيك (فيتامين ج) فى غذائهم لعدم تناولهم الفواكه والخضروات بكميات كافية أو إصابتهم بالطفيليات التى تستنزف دماهم باستمرار مثل ديدان الانكستوما والبلهارسيا والديدان السوطية ، وكذلك طفيل الملاريا الذى يؤدى إلى تكسير كرات الدم الحمراء، وكل هذه العوامل مجتمعة تؤدى إلى حالات الأنيميا السائدة بين المصريين مما يتعامل معه أهمية التخطيط لإعداد وجبات غذائية متزنة تحول دون حدوث خلل فى تكوين الدم فى أجسامهم بالنسب المطلوبة ، بحيث تشمل العناصر اللازمة لتكوين الكرات الحمراء مثل الحديد والكوبالت وفيتامينات المركب ب وخاصة ب ١٢ ، وحامض الفوليك ، وحامض الأسكوربيك ، وكذلك البروتينات ، وتلافى أسباب النزيف الدموى عن طريق الأخذ فى الاعتبار ضرورة اهتمام الحكومة بعلاج حالات الأنيميا الناتجة عن النزف الدموى التى تسببها البواسير النازفة ، والطمث الغزير ، والحمل المتكرر ، والدوالى المريئية ، والقرحة الهضمية (المعدية وقرحة الإثني عشر) Gastric or Peptic ulcer & Dudenal ulcer.

وأشار حالات الإصابة بالديدان الأسطوانية كالانكستوما ، والديدان السوطية كالترايكيوز تراكيوزا ، وديدان التريما تونية مثل البلهارسيا والحشرات رتبة ثنائية الأجنحة مثل إناث بعوضه الملاريا (الأنوفيليس) Anopheles ونظرا لأن حالات الإصابة بالأنيميا تكون غالبا مصحوبة بحالة عامة من سوء التغذية فإنه يجب على أخصائى التخطيط الغذائى تصميم واقتراح الوجبات الغذائية المتوازنة ، مع إرشاد المواطنين للوقاية من الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد عن طريق تناولهم قرص من سلفات الحديد يوميا .

ويجب أيضا مراعاة نوعية المواطنين بضرورة علاج حالات الإسهال المزمن أو حالات نقص حامض الكلوريندريك من العصارة المعدية الذى يسبب أيضا الإصابة بالأنيميا ، نتيجة لنقص الحديد المتص بالجسم .

١٤ - عند التخطيط الغذائي يراعى تجنب تغذية المواطنين على دجاج مريض على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم الحيوانات ومخلفات المجازر ، حيث يلجأ بعض المربين الجشعين إلى هذه العلائق لخصها ولساهمتها في زيادة وزن الدجاج في فترة زمنية قصيرة ، بهدف تحقيق ربح سريع بدون الأخذ في الاعتبار الصحة العامة للمواطنين .

ويؤكد مطاوع (١٩٨٧) أن هذا الدجاج أخطر من المواد الغذائية الملوثة بالإشعاع التي منعت النولة استيرادها حمية لصحة المواطنين ، نظرا لوجود علاقة بين تكوين حامض اليوريك Uric acid في جسم الإنسان ومقدار ما يتناول الفرد من لحوم الدجاج المريب على علائق محتوية على مسحوق السمك المجفف ودم الحيوانات ومخلفات المجازر ، ومن جهة أخرى فإن زيادة نسبة حامض اليوريك في الدم تؤدي إلى تكوين حصوات في الجهاز البولي وما يصاحب نزولها من مفسد كلوى وإضطراب في الجهاز الهضمي ، ولو حدث وتكونت حصوتان صغيرتان في الكلى ونزلتا في الحالبين في نفس الوقت، لأحدثتا وقف إفراز البول من الكليتين ، مما قد يتسبب في حدوث فشل كلوى حاد مميت إذا لم تعالج هذه الحالة في الوقت المناسب ، كما يؤدي ذلك إلى نقص كمية البول وارتفاع نسبة اليوريا (Urea ، في الدم إلى جانب حدوث الالام الروماتيزمية عند الناس في أى مكان في الجسم ، سواء في العضلات أو الأربطة أو المفاصل ، فضلا عن أن زيادة نسبة حامض اليوريك في الدم تسبب الإصابة بمرض النقرس Gout (داء الملوك) ويحدث حالة زيادة ترسيب حامض اليوريك في العظام والأربطة حول المفاصل وخصوصا في إصبع القدم الأولى وفي الركبتين. كما يؤكد مطاوع (١٩٨٧) أيضا أن سرطان الكبد والبنكرياس قد لوحظت زيادة حالاتها في الآونة الأخيرة ، ويعزى هذه الزيادة إلى كثرة استهلاك لحوم الدجاج المغذى على علائق محتوية على مسحوق السمك المجفف ، والدم ومخلفات المجازر ، والتي قد تؤدي إلى تصلب الشرايين وبصفة خاصة شرايين القلب ، وكذلك الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي نتيجة انتقال الفيروس عن طريق دم ولحوم الحيوانات غير

الصالحة للإستهلاك البشرى وقد أشار مطاوع (١٩٨٧) إلى أن السبب فى زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم لدى الأشخاص الذين يكثرون من تناول لحوم الدجاج الذى يتغذى على العليقة المركبة سائلة الذكر ، هو أنه معروف علميا أن حامض اليوريك يتكون من المادة القاعدية " البيورين " الموجودة فى الأحماض الأمينية النووية ، وأن البروتين الذى تاكله الطيور يتحول الى حامض اليوريك ، بينما يتحول فى الإنسان إلى يوريا وأيضا فى الأنعام والثدييات ، ولما كانت هذه العليقة تحتوى على بروتينات لحم الأسماك واللحوم الأخرى من مخلفات المجازر ، وعلى كرات الدم البيضاء الموجودة فى الدم المجفف المضاف إلى العليقة ، فإنها بذلك تحتوى على مادة البيورين ولهذا فهي تعمل على زيادة نسبة حامض اليوريك ، تتكون النتيجة المترتبة على أكل الدجاج لهذه العليقة السائلة الذكر وعدم إفراز كمية حامض اليوريك التى تتكون فى جسم الدجاج ، هى زيادة كمية حامض اليوريك فى جسم الدجاج ، وتكون نتيجة ذلك أن الشخص الذى يداوم على أكل لحوم الدجاج تزيد نسبة حامض اليوريك فى جسمه. فإذا كانت كلى الإنسان غير قادرة على التخلص من حامض اليوريك الذى ياكله الإنسان يوميا فى لحم الدجاج ، فإن النتيجة تكون زيادة نسبة حامض اليوريك فى الدم ، ويضيف مطاوع (١٩٨٧) أن نسبة حامض اليوريك فى دم الرنسان فى الأربعينيات كحنت مترواحة ما بين ٢ - ٤ ٪ أما النسبة الآن فى الثمانينيات فهي ٧ ٪ .

ويعتقد أن أسباب زيادة هذه النسبة هو زيادة استهلاك الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة ، وزيادة القلق النفسى ، وزيادة نسبة التهاب الجيوب الأنفية المزمنة نتيجة زيادة تلوث الهواء ، كما يضيف أن ممكن الخطورة من التغذية على هذا الدجاج أنه قد يودى إلى الإصابة بالأمراض الناشئة عن استعمال الهرمونات مع العليقة ، وخصوصا الهرمونات الانثوية التى تساعد على زيادة وزن الدجاج بسرعة ، فتصل إلى الوزن المطلوب فى ثلاثين يوما بدلا من خمسة وأربعين يوما ، ولعل أهم هذه الأمراض السرطان .

وتأسيسا على ما تقدم وضع مطاوع (١٩٨٧) أن لحم الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة سألقة الذكر لا ينبغي أن يوصى به لمرضى النقرس لارتفاع محتوياته من حامض اليوريك ، والانسوف يزداد الطين بلة ، وإن يكتب لهم الشفاء حتى لو كتب لهم الأطباء رويته الدواء الذى يمنع تكوين حامض اليوريك ، لأن المرضى فى هذه الحالة يتناولون حامض اليوريك الموجود فى لحم الدجاج المربى على العليقة المركبة .

وفى هذه الحالة يجب أن يمنع تناول اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء التى مصدرها لحم دجاج مغذى على هذه العليقة المركبة ، وقد أشار مطاوع (١٩٨٧) إلى أن نبات البقدونس يساعد على إفراز حامض اليوريك ويدير البول ، ولذلك فإن وضعه تحت الكباب والكفتة واللحم المشوى إنما ليؤكل وليس للزينة كما يعتقد الكثير من الناس ، وهذه الحقيقة أيضا تبدو السبب فى خلط البقدونس مع البيض والبطاطس عند عمل العجة . . ومن جهة أخرى دعا مطاوع (١٩٨٧) إلى تطبيق ما نهى عنه النبى محمد ﷺ من أكل دجاج الخلاء ، الا بعد حبسه فى مكان نظيف ، وإعطائه طعاما نظيفا ، على الأقل لمدة ثلاثة أيام حتى ينظف جوفه . وعلى الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة بإعطائه عليقة خالية من الدم واللحم والسك إلى أن يتم تنظيف جوفه ولو استدعى ذلك أسبوعيا أو أسبوعين ، وإن كان يتساءل هل نعتبر الدجاج المربى على هذه العليقة المركبة من أكلة اللحوم التى حرم الله أكلها ، وأن جوفها لا ينظف أبدا بعزلها وإعطائها طعاما نظيفا لا حتمال وجود فيروسات فى لحمها ، وهذه لن تختفى بهذه المعاملة . وربما يكون فى لحمها مواد أخرى ضارة لم يصل إليها علمنا بعد ، وقد يكشف العلم عنها فى المستقبل . فهل نقامر بصحتنا وبيئتنا فى انتظار ما تكشفه الأيام ، أم نطلع عن إطعام الدجاج بالدم ومخلفات المجازر ومسحوق السمك المجفف ونقنع بالقليل من اللحم الأبيض من الدجاج المربى على البروتين النباتى والحلال أكله . الذى قال عنه فى كتابه الكريم " ولحم طير مما يشتهون " (سورة الواقعة آية رقم ٢١) .

١٥ - عند التخطيط الغذائى يجب التأكد من خلو الأغذية ومنتجاتها سواء المنتجة محليا أو المستوردة من التلوث الإشعاعى لحماية المستهلكين من أضرارها الخطيرة ، فلا يمكن اغفال حالة الذعر التى اجتاحت المواطنين فى مصر خوفا من تسرب أغذية بالإشعاع ، وخاصة بعد أن أعلن فى ألمانيا الغربية أن وزارة البيئة الألمانية لديها معلومات تفيد أن شحنة ألبان مجففة ملوثة بأشعاعات نووية فى طريقها إلى الاسكندرية خلال شهر فبراير ١٩٨٧ . ولعل مكن الذعر فى أن العناصر المشعة كانت قد انتشرت فى الجو ولوثة الهواء والأرض والنبات والحيون والغذاء ، ثم انتشرت بعد ذلك مع الرياح إلى أوروبا وأجزاء أخرى من العالم ، ملوثة البيئة أيضا فى أوروبا والعالم كله ، فى اغفال انفجار المفاعل الذرى السوفيتى فى تشيرنوبيل يوم ٢٦ أبريل ١٩٨٧ نتجة لخطأ فى تشغيل المفاعل .

ولهذا فعلى الرغم من أن الوطن العربى لم يتلوث بطريقة مباشرة بالغبار الذرى الناتج عن حادث تشيرنوبيل ، ولم ينبج عنه زيادة نسبة النظائر المشعة فى مصر أو الوطن العربى زيادة تذكر بسبب هذه الحادثة ، إلا أن الأغذية المستوردة الملوثة بالإشعاع لازالت تطارد المواطن المصرى ، نظرا لأن بعض ضعاف النفوس ذوى الذمم الخرية من منتجى الأغذية فى أوروبا يحاولون إرسال مثل هذه الأغذية الملوثة التى لا زال بعضها مودعا فى المخازن الأوربية فى انتظار إرسالها إلى دول الشرق الأوسط والشرق الأقصى اعتمادا على ضعف الرقابة الغذائية فى هذه الدول أو عدم توفر وكفاية الأجهزة الحديثة المتطورة التى تستخدم فى أغراض التظليل والكشف عن معدلات التلوث بالنظائر المشعة ، وعدم الإلتزام والجدية فى تطبيق المواصفات القياسية العالمية التى تحدد الحدود القصوى من المعدلات الإشعاعية فى الأغذية المختلفة . لكل هذه الاعتبارات يجب على المخطط الغذائى عدم اغفال ذلك لأنه مع تسليمنا بهذا الواقع فإنه ثبت علميا أن جسم الإنسان يتحمل حتى ٣٧٠ بيكوكيل فى الكيلو جرام ، حيث يستطيع أن يخرج هذه النسبة عن طريق إفراز العرق والتبول ، مازاد عن ذلك فإن تأثر الجسم بالإشعاع فى الحال أو بعد فترة يتوقف على حجم الجرعة الإشعاعية التى

يتناولها الإنسان فإذا كانت عالية التخريب تتجاوز الحد المسموح به فى المواصفات القياسية الإشعاعية العالمية يظهر تأثيرها فى الحال ، أما إذا كانت قليلة فسيظهر تأثيرها بعد فترة تتراوح من ٤ - ١٠ سنوات .

ولعل من أكبر مخاطر تناول الأغذية الملوثة بالإشعاع حدوث تراكم عنصرى الإشعاع (السيزيوم والاسترونشيوم) فى الجسم ، وهذا بدوره يصبح بمثابة مصدر داخلى للإشعاع ثم يحدث تخريبا فى جميع أعضاء الجسم المختلفة ، يبدأ عادة بتخريب أكثر الأجهزة حساسية (الجهاز التناسلى) ، ثم يسبب تاكل ولين العظام . كما أشار دسوقى (١٩٨٧) أن أى إنسان يتعرض لجرعة إشعاعية عالية يصبح غير صالح لاستمرارية النوع ، ويكون التخريب ذاتيا ولا أمل فى شفائه . أما بالنسبة للحيوانات فهى تحتفظ بعنصر السيزيوم فى خلاياها اللحمية التى تتراكم فى اللحوم أو تاتى إلينا فى اللحوم المجمدة المستوردة ، مما يسبب تشوهات فى الأعضاء الداخلية ، إما عنصر الاسترونشيوم فالحيوان له القدرة على التخلص منه فى اللبن .

١٦ - عند التخطيط الغذائى للمواطنين ينبغي الا يغفل أى برنامج تخطيط غذائى أن الكوليسيترول مديم للحياة البشرية ومدمر لها فى نفس الوقت . وذلك فانه عند إعداد وتخطيط نظام غذائى كامل ومقننات غذائية وتحديد الاحتياجات لنوعيات متبانية من الأفراد لا يمكن أن يغرب عن الذهن الأهمية العظمى للكوليسيترول، ومكانه على خريطة الوجبات الغذائية .

وتشير البحوث الغذائية إلى أن ارتفاع نسبة الكوليسيترول فى الدم يأتى الجزء الأكبر منها عن طريق تخليقة داخل الجسم من الكريوهيدرات بصفة أساسية (عثمان ١٩٨٢)، برغم ارتفاع نسبة الكوليسيترول فى الغذاء وتكون قدرة الأمعاء الأمعاء على امتصاص الكوليسيترول محدودة إذا تتراوح ما بين ٢٠٠ ، ٥٠٠ ملليجرام يوميا .

ويتكون الكولستيرول بصفة عامة فى الجسم من مصدرين أولهما المصادر الغذائية المحتوية على الكولستيرول ويطلق عليها المصدر الخارجى ، أما المصدر الداخلى فهو تحول الخلات داخل الجسم إلى كولستيرول بواسطة الكبد والأمعاء وخصوصا اللغافى ومن هنا فإن اقتراح وجبات تجتوى على الكولستيرول بنسب معتدلة من الأهمية بمكان ، لأنه حتى فى حالة تناول وجبات غذائية خالية تماما من الكولستيرول فإن الجسم يحصل على احتياجاته منه عن طريق تخليقه بواسطة الكبد والأمعاء كمصدر داخلى له ، ولذلك فإنه يكون هناك شبه توازن ديناميكى بين تركيز الكولستيرول من المصادر الخارجية والمصادر الداخلية . حيث تقل معدلات تخليق الكولستيرول بالكبد بزيادة تركيز الكولستيرول فى الوجبات الغذائية ، وأثناء الصيام وزيادة إفراز الصفراء فى الأمعاء ، مما يسهل امتصاص الكولستيرول الموجود فى الغذاء . بيد أن تخليق الكولستيرول فى الأمعاء فإنه يزداد فى حالات نقص تدفق الصفراء إليها ، ويقل نسبيا فقط فى حالات زيادة تركيز الكولستيرول من المصادر الخارجية .

وهناك جدل علمى كثير يدور حول موضوع عدم ارتباط مرض الشريان التاجى للقلب بالضرورة بزيادة كمية الدهون التى يتناولها الفرد ، أو بارتفاع تركيز الكولستيرول فى بلازما الدم نظرا لأن الكولستيرول الموجود فى الشرايين المتصلة فى حالة ديناميكية مستمرة حيث يحدث له تبادل مستمر مع كولستيرول الدم (عثمان ١٩٨٢) . ولكن بصفة عامة فلو سلمنا بأن ارتفاع تركيز الكولستيرول فى الدم عن المعدلات الطبيعية للشخص البالغ (١٢٠ - ٢٤٠ ملليجرام / ١٠٠ مل دم ينظر إليه على أنه ضار بالصحة العامة للفرد ، فإن هذه المعدلات يمكن زيادتها إذا تضمنت الوجبات الغذائية معدلات عالية من الأحماض الدهنية المشبعة ، وعلى العكس يمكن خفضها بتناول الوجبات الغذائية التى تحتوى على الأحماض الدهنية غير المشبعة .

وتأسيسا على ما تقدم قد يكون من الأوفق إدخال المصادر الغذائية المحتوية على أحماض دهنية غير مشبعة فى الوجبات الغذائية للأفراد مثل زيت السمك والزيوت النباتية مثل زيت النرة وزيت فول الصويا ، حيث إن تناول كميات من الأحماض الدهنية غير المشبعة التى تحتوى على ٤ درات كويون أو أكثر والمرتبطة بواسطة روابط مزدوجة يؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول فى البلازما .

ويعتبر المخ والبيض من المصادر الخارجية الغنية فى الكوليسترول لكنه من المهم جدا الحذر من تناول الدهون النباتية والبحرية غير المشبعة بمفردها ، وتجنب تناول الدهون المشبعة تماما ، نظرا لأن الدهون غير المشبعة تكون أسهل فى تأكسدها ، فضلا عن أنها قد تسبب الإصابة بقرحة المعدة وسرطان المعدة ، وسرعة الإصابة بتليف فى حيوانات التجارب .

ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص النباتيين يتميزون بانخفاض نسبة الكوليسترول فى بلازما الدم ، نظرا لأن تناولهم للزيوت النباتية يؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول فى بلازما الدم ، لاحتوائها على الأحماض الدهنية غير المشبعة بمادة السيستوستيرول التى تثبط امتصاص الكوليسترول وعلى العكس فإن تناول المصادر الخارجية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والدواجن ، الألبان ومشتقاتها يؤدى إلى رفع نسبة الكوليسترول فى الدم .

وبناء على ماتقدم فإن المخطط الغذائى يجب أن يضع فى اعتباره أن اعداد الوجبات الغذائية للمواطنين يلعب دورا يلعب هاما فى تغيير تركيب دهون الجسم عن طريق تغيير نوع الدهون ودرجة تشبعه فى الغذاء ، لأن تناول الدهون النباتية مثلا يؤدى إلى تكوين أنسجة دهنية تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة .

هذا إلى أنه لا ينبغي إغفال حقيقة أن فرط كوليسترول الدم العائلى إضطراب موروث ليتابوارم الكوليسترول يصيب جينه مفردة (FH) Gene فإذا كان فى المريض جينة لفرط كوليسترول الدم أصيب إصابه بسيطة بعرض تصلب الشرايين ، ويرث

المصاب بالمرض إصابة أكثر شدة جينة معينة من كل من والدية ، وعليه يكون الزوج الجيني فيه معيبا .

وتأسيسا على أن الكوايسيترول ضرورى لبناء غشاء الخلية لكن لا يختزن فيه ولا ينشطر ، وإنما يستخدم بتركيزات مطلوبه بدقة بالغة ، وذلك فان احتياجات جسم الإنسان إلى الكوايسيترول تخضع إلى توازن ديناميكى دقيق ، وهذا الأمر من الأهمية بمكان عند التخطيط الغذائى لإعداد الوجبات الغذائية للمواطنين ، لأنه إذا وجد فائض من الكوايسيترول توقف عن بناء الخلية ، بل يصبح مدمرا لها (كوفانين سنة ١٩٧٦ Kovanen) وذلك فان الصفائح الدموية تنتج البروستاجلاندين المعروف بالثرمبوكسان Thromboxane الذى يساعد على انسداد الشريان بالصفائح ، ويسرع قدرتها على الالتصاق ببعضها ، بينما البروستاسيكلين pro-tacycline وهو بروجستاجلاندين Prostaglandin الذى تنتجه الخلايا المبطنة . المضادة يضاد التصاق الدموية ، ويوسع الأوعية الدموية ويمنع انسدادها .

ومن هنا تتضح أهمية دور التأثير المضاد للثرمبوكسان والبروستاسيكلين وعلاقتهما بتكوين الخثرة Thrombus وإعاقة سريان الدم ، فيموت النسيج الذى يتزود بالدم من الشريان المصاب ، فان كان الشريان المصاب هو الشريان الإكليلى (التاجي) حدث احتشاء العضلة القلبية Myocardial infraction

فعن طريق التحكم فى ميثابوازم الكوايسيترول بضبط كميات الكوايسيترول فى الوجبات الغذائية المقترحة ، يظل الكوايسيترول كمادة محافظة على الحياة . بذلك يمنع تحولته الميثابومية إلى مادة مدمرة لها .

وقد أكتت أبحاث التغذية حديثا فى الولايات المتحدة الأمريكية أن تناول جزرتين يوميا يساعد على تخفيض تركيز الكوايسيترول بنسبة ٢٠ ٪ فى دم الإنسان ، حيث توجد مادة بكتات الكالسيوم فى الجزر والأخيرة تساعد على منع الأثر الضار للكوايسيترول ، سواء كان الجزر طازجا أو مسلوقا .

١٧ - عند التخطيط الغذائي يراعى فى حالة استخدام زيت بذرة القطن كزيت تموينى يوزع ضمن المقررات التموينية للمواطنين ضرورة خلوة من الأفلاتوكسينات الملوثة - con-taminating aflatoxins ومضادات العناصر الغذائية والمواد السامة Antinutrients and toxicants الموجودة طبيعياً ، مثل الجوسيبول gossypol والأحماض الدهنية الحلقية المحتوية على حلقة سيكلوبروبين Cyclopropensid fatty acids (CPEPAS) ، وهى حامض المالفاليك Malvalic acid وحامض الاستيريكويك Sterolic ، وهما حامضان طبيعيان موجودان فى زيت القطن ، لهما نشاط فسيولوجى رغم وجودهما بتركيز منخفض (بلاند وآخرين - al. Bland et ١٩٨٤) يتراوح ما بين ١ - ٢ ٪ من الأحماض الدهنية الكلية فى زيت بذرة القطن (سونتاڠ Sonntag سنة ١٩٧٩) حيث وجد باندى وسورى Pandy & Suri سنة ١٩٨٢) أن لهذين الحامضين تأثيرات مضرّة فى تغذية الإنسان ، فضلاً عن إحداثهما لبعض التغيرات الفسيولوجية العكسية ، وتسببهما فى رفع مستوى الكولسترول فى فئران التجارب المذابة على وجبات تحتوى عى الدهون المشبعة وغير المشبعة فى وجود الأفلاتوكسينات (ولس وآخرين Wells et al سنة ١٩٧٤) ، فضلاً عن تأخر نموها وزيادة النسبة بين وزن الأعضاء إلى وزن الجسم .

أما الأفلاتوكسينات فهى تنتج من بعض سلالات الفطر اسبيرجلس فلافس *Aspergillus flavus* أثناء تخزين بذرة القطن ، ومن ثم تجد طريقها إلى زيت بذرة القطن قبل تداوله كزيت تموينى ، لأن الأفلاتوكسينات من مسببات المصيبة للإصابة بمرض السرطان Carcinogens ، وهى تقريبا ملوثة لكل منتج زراعى ، وتنتج من فطر الأسبيرجلس فلافس الذى يمكنه إنتاج الميكوتوكسينات Mycotoxins تحت ظروف معينة من الرطوبة ودرجة الحرارة ، مما يحد من استخدام المنتجات الغذائية الملوثة بها ، مثل بذرة القطن والذرة والقمح وفول الصويا والأرز والشعير والشوفان والراى Rye والفول السودانى (مارتين Martin سنة ١٩٨١) .

وتتنمى الأفلاتوكسينات إلى مجموعة الكومارين Coumarin من حيث تركيبها الكيميائي وهي تشمل ب^١ ، ب^٢ ، ج^١ ، ج^٢ B1 - B2 - G1- G2 ولعل ممكن الخطورة في استهلاك الأغذية الملوثة بالأفلاتوكسينات هو احتمال زيادة فرصة الإصابة بمرض السرطان Cancer ويتوقف ذلك على تركيزها في الأغذية الملوثة المأكولة ، ولهذا فإنه عند التخطيط الغذائي من الأهمية بمكان اختبار مدى تلوث الأغذية بالأفلاتوكسينات قبل السماح باستخدامها كغذاء المواطنين طبقا لقرار هيئة الصحة العالمية WHO سنة ١٩٧٩ في هذا الشأن وفي حالة زيت بذرة القطن على وجه التحديد فإن استخدام طريقة التحليل الكروماتوجرافي HPLC تعتبر كما اقترح بونس وفرانز Pons & Franz سنة ١٩٧٧ طريقة حساسة للكشف عن هذه الملوثات في زيت بذرة القطن الداخل في الشبكة التموينية للتوزيع . وإحسن الحظ فإن بذرة القطن تخلو من الأفلاتوكسينات ج^١ ، ج^٢ .

أما الجو سيبول وهو عبارة عن الدهيدوبولي فينولي باي نافثيل ويوجد شائعا في جنس *Gossypium* (Order Malvace) لأن له تأثيرات فسيولوجية غير مرغوبة وسامة (يوسف وآخرين سنة ١٩٨٧) فإنه من الأهمية بمكان التخلص من الجو سيبول من بذور القطن ، لضمان خلو الزيت منه ، أو إنتاج سلالات خالية من الجوسيبول أو تحتوي على كميات متناهية في الصغر منه ، حماية للصحة العامة للمواطنين .

ومن جهة أخرى فإنه إذا ما ورد في خاطر استيراد زيت بذور اللفت الزيتي R apeseed oil وإدخاله في شبكة التوزيع التموينية للمواطنين - كما ثار العديد من الجدل بشأنه في السنتين الأخيرتين - فينبقى على المخطط الغذائي أن يضع في الاعتبار أن هذا الزيت يتصف بصفة خاصة وهي احتوائه على حامض غير مشبع وحيد الرابطة المزدوجة وهو حامض الايروسيك (1 : 22 Docosenoic - 13 Cis) Erucic acid ويتم تمثيل هذا الحامض غذائيا بدرجة طفيفة ، ويسبب العديد من المشاكل الصحية تتراوح ما بين

ترسيب الدهن فى عضلات القلب إلى ترسيب الدهن فى الغدة فوق الكلية
Adrenal gland ، وأنسجة المبيض ، فضلا عن أنه يسبب الحالات
المرضية القلبية Cardiac lipidosi, necrosis (فايس - جنسر - Vai-
sey - Censer سنة ١٩٨٣) ومن جهة أخرى فإن وجود الجلوكوسينولات
Glucosinolates فى بذور اللفت الزيتى مما يحد من استخدام الكسب الناتج منه
فى التغذية (هيل Hill سنة ١٩٧٩).

وعند تحليل الجليكوسينولات انزيميا فإنه يتحرر الأيزوثيوسيانات السامة Toxic
isothiocyanate والاكسازوليدين ثيون Oxazolidine thione (يونجزيوتر
Youngs and wetter سنة ١٩٦٧) ويتم ذلك بفعل انزيم
الميروسينين Myrosinase

١٨ - ضرورة الاهتمام بإدخال الأنواع الجديدة من البروتينات غير التقليدية فى برامج
التخطيط الغذائى .

مما لا شك فيه أنه عند إعداد برامج التخطيط الغذائى فلا بد من الاهتمام
بالضرورة بإدخال الأنواع الجديدة من البروتينات غير التقليدية Non-
conventional Proteins كعناصر مكملة Supplementary للوجبات
الغذائية لتعويض النقص فى موارد الغذاء عموما والبروتينات خصوصا ، نظرا لأن
الوسائل التقليدية لتوفير المواد الغذائية قد فشلت فى الوفاء باحتياجات الملايين من
البشر من الطعام ، فضلا عن أن البروتينات غير التقليدية قد أثبتت كفاءتها العالية من
ناحية قيمتها الغذائية والحيوية وصلاحياتها للاستهلاك البشرى .

ولعل من أهم أنواع هذه البروتينات التقليدية التى توصى بإدخالها فى الوجبات
الغذائية والتى نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر ، بروتينات الخلية
الوحيدة Single cell proteins (SCP) المنتج من الخمائر Yeasts (يوسف
والفيشاوى سنة ١٩٨٣) ، وبروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من الطحالب Algae

(يوسف والفيشاوى سنة : ١٩٨٣) و بروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من البكتريا Bacteria (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٣) و بروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من الفطريات Fungus (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٣) و بروتينات الخلية الوحيدة المنتجة من المشتقات البترولية Petroleum derivatives (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧) ، و بروتينات فول الصويا Soybean proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٤) ، و بروتينات بذرة القطن ، و بروتينات أوراق النبات Leaves proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧) ، و بروتينات مخلفات صناعة التمور Date industry wastes proteins (يوسف والفيشاوى سنة ١٩٨٧)..الخ .

ومن الأهمية بمكان أن تؤكد على دور البروتينات الخلوية الوحيدة (المفردة) المنتجة من كائنات حية وحيدة الخلية وعديدة الخلايا كالبكتريا والخمائر والفطريات والطحالب قد أصبحت في السنوات الأخيرة من المصادر غير التقليدية الجديدة للبروتينات المعترف بها دوليا ، ولها كثير من المميزات التي توحى بأن تلك البروتينات سوف تحقق في المستقبل القريب الأمل المرتقب لإيجاد مصدر بروتيني غذائي هام للجنس البشرى .

ومن جهة أخرى فإن علماء التغذية قد اتفقوا على أن أفضل صورة لتقديم البتروبروتين petroprotein لا ينبغي أن يكون على هيئة أغذية جديدة لا يالفها الناس ، أو على هيئة أقراص مثلا ، وذلك حتى لا تواجه العادات الغذائية الموروثة والتي لا تقبل بسهولة كل جديد ، ولعل أفضل صورة لتقديم الأغذية البروتينية الجديدة يكون بإضافتها لأغذية معروفة كالقمح مثلا عند تصنيع الخبز ، أو في عمل الكعك والقطاير والمخبوزات .

كما يمكن إضافتها إلى السجق والكفتة والكلب والكاڤيار بنجاح كبير (الفولى ١٩٦٨) فضلا عن إمكانية استخدامها كموامل منكهة Flavor-ing agents ، لإكساب بعض الأغذية التقليدية نكهات مرغوبة . وقد أمكن

إنتاج بروتين غذائى جيد يتميز بقيمة الغذائية العالية ورائحته المرغوبة
بتمتية بعض سلالات الفطريات على مشتقات البترول .

هذا إلى أن اضافة البتروبروتين الناتج من الخميرة إلى بعض الأغذية المستخدمة
ببعض المستشفيات الأمريكية مثل السلطة بنسبة ٨٢ ٪ والأغذية المطهية فى الفرن
بنسبة ٢٦ ٪ والصلصات بنسبة ٢٥ ٪ قد لاقت إقبالا من المرضى ، كما كانت وسيلة
فعالة لرفع نسبة البروتين والفيتامينات فى تلك الوجبات الغذائية (نيجيل Nigel
سنة ١٩٧٤) ، كما يمكن إضافة نكهات Flavors اللحوم الطبيعية للبتروبروتين المنتج
من الفطريات بعد خلطها مع فطريات عيش الغراب Mushrooms وتباع على هيئة
أصابع سميكة ، أو على هيئة أجزاء الطيور ولحم البقر ، وتكون هذه المنتجات الجديدة
مكسبة لنكهة اللحم الطبيعى .

١٩ - عدم إغفال دور الهندسة الوراثية عند إعداد برامج التخطيط الغذائى .

ومن البديهي أن المخطط الغذائى يجب ألا ينسى أبدا ما أحدثته الثورة الجديدة فى
العلم ونقصانها الثروة الحقيقية للهندسة الوراثية Genetic engineering من
تغييرات هائلة فى إنتاج الغذاء ، فقد أصبح بالإمكان اليوم إعادة برمجة كائنات
حية دقيقة لتقوم بهام متباينة لم يسبق لها أن مارسها عبر آلاف السنين ،
فمن الممكن مثلا أن تقوم بهضم نشارة الخشب عند اختيار برامج غذائية
جديدة ، سواء للأصحاء أو المرضى .

٢٠ - لا ينبغي أن تغفل المحرمات الغذائية عند التخطيط الغذائى إسترشاداً بما ورد فى
القرآن الكريم والسنة المطهرة والكتب السماوية الأخرى .

فما لا شك فيه أن الإنسان يحتاج إلى الغذاء الحلال الطيب فى جميع مراحل حياته ،
وإن كان يبدو من المستحيل أن تستمر حياته بدون غذاء متوازن لمدة طويلة .

وقد وجد المؤلف (يوسف ١٩٨٧) فى دراسة دقيقة متعمقة للقرآن الكريم أنه من الجدير بالذكر أن السور القرآنية التى تناولت موضوع الأغذية بلغت ٥٢ سورة من بين ١١٤ سورة يمثل القرآن الكريم ، وأن العديد من الأحاديث النبوية الشريفة والى استخلصها المؤلف من بين الاف من الأحاديث النبوية قد وردت فيها الأغذية الحلال والمحرمات الغذائية .

هذا إلى الكتب السماوية الأخرى كالنوراة والإنجيل والزبور قد حرمت بعض الأغذية ومن المهم جداً أن يضع المخطط الغذائي فى اعتباره أن الله جل شأنه قد أحل للناس أن يأكلوا مما فى الأرض حلالاً طيباً ، وحرم عليهم أن يأكلوا الخبائث التى تضرهم فى أبدانهم وعقولهم ، مثل الميتة والدم ولحم الخنزير وامرهم ألا يحرّموا طيبات ما أحل لهم .

ولعل أساس تحريم هذه الأغذية هو الأغذية هو المحافظة على صحة الإنسان ووقايته من الإصابة بالأمراض .

ومن الجدير بالذكر أن كل المحرمات من الأغذية إنما هى فى حالة الاختيار ، أما الضرورة فلها أحكامها .

هذا إلى أنه كقاعدة عامة فى الشريعة الإسلامية الفراء : كل ما يضر فأكله أو شربة حرام .

وينبغى الإشارة إلى أن المخطط الغذائي يجب عليه أن يراعى مطابقة الأغذية المستوردة ومنتجاتها بما يتفق مع أحكام الشريعة الإسلامية الفراء قبل إدخالها أو اقتراحها ضمن الوجبات الغذائية للمواطنين ، وتحويلها إلى بروتين غذائى وأن تعيش الكائنات الحية البقية على نفايات البترول . وأن تحلل مبيدات الأعشاب وتحلل النفايات الآتية إلى غذاء ، كما أنه قد ثبت إمكانية إستغلال الميكروبات معادة التلويث الوراثى فى إنتاج العديد من المركبات الهامة مثل الهروقتينات الغذائية أو الأنزيمات وذلك عن طريق فصل أجزاء من الكروموزومات التى يحتوى كل منها على جين Gene

معين خاص بإنتاج مركبات الثوماتين أو المونيلين (محليات Sweetners) أو البروميلين (من عوامل تطرية اللحم Meat tenderizers) أو الأميليز أو البروتينيز أو الجلوكوز أيزوميريز ثم إعادة وصلها ثانية مع DNA الخلايا الميكروبية (يوسف والفيشاوى ١ ، ب : ج ١٩٨٧) فضلا عن إمكانية إنتاج الأحماض الأمينية التي تستخدم في تدعيم الأغذية وكعوامل منكهة للأغذية ، مثل استخدام تكتيك DNA معاد التوليف Recombinant لإنتاج الليسين والجلوتامات والميثيونين ، وفيتامينات د، ج ، ب٢ ، ب١٢ ، D, C, B2, B12 وبالإضافة إلى الجلوتامات Glutamate أمكن إنتاج منكهات أخرى باستخدام ميكروبات معادة التوليف مثل الاسبرتام Aspartame وهو مادة محلية تنتجها البكتريا معدلة التوليف كما أنتج بتبيد المونيلين Monellin من نباتات المناطق الاستوائية وأمكن كلونه Cloning الجين الخاص في البكتريا لإنتاج كميات اقتصادية منه ، وأنتج أيضا بروتين بسيط التركيب يعرف تجاريا باسم تالين Talin وعلميا باسم ثوماتين Thaimatin وهو أحلى من السكر بحوالى ٢٠٠ مرة . وهو مستخرج من نبات استوائى ، ويمكن يقترحه مخطط الأغذية كمادة محلية بنسبة ضئيلة إلى الأغذية الخاصة بمرض السكر والتي تحتاج إلى تحلية ، بالإضافة إلى أن هذا البروتين سهل الهضم كغيره من البروتينات الأخرى المشابهة .

ولا يقتصر دور الهندسة الوراثية على تحسين إنتاج الغذاء كما فقط ، وإنما يمتد دورها أيضا الى تحسين نوعيته أيضا بالدرجة الأولى ومن هنا فانه عند التخطيط الغذائى لابد من ادخال الانجازات الهائلة التى حدثت فى انتاج الغذاء باستخدام الهندسة الوراثية فى الاعتبار.

٢١ - ضرورة مراعاة رفع القيمة الحيوية للبروتينات النباتية فى أغذية المواطنين عند إعداد برامج التخطيط الغذائى .

مما لا شك فيه أن عملية إعداد الوجبات الغذائية المتوازية للمواطنين التى تعوض نقص الأحماض الأمينية الضرورية تمثل حجر الزاوية فى معالجة حالات الانهك

والضعف العام وسوء التغذية . فعن طريق الجمع بين البروتين الحيوانى والبروتين النباتى فى الوجبة الواحدة يمكن الحصول على بروتين مكمل - Supple-mented protein ذو قيمة حيوية عالية ، والتغلب على مشكلة نقص الليسين Lysine فى البروتينات النباتية السائدة فى وجبات المصريين بصفة عامة ، فمثلا الفداء النباتى الذى أساسه الأرز أو القمح فقط (مثل خبز القمح) ينقصه هذا الحامض الأمينى الضرورى ، يمكن تكملة هذا النقص إما بالجمع بين البروتين الحيوانى والبروتين النباتى فى الوجبة الواحدة كتناول الأرز بالبن ، أو قته البن ، أو الخبز بالجن ، أو بالجمع بين بروتين نباتى ناقص فى الليسين وبروتين نباتى آخر غنى فيه ، مثل تناول خبز القمح مع الفول المدمس أو فول الصويا الغنى فى الليسين .

وبصفة عامة فإن الأحماض الأمينية الضرورية تتكامل بتناول الأرز مع العدس (الكشرى) فإذا أضيف إلى الأخير بعض الجن أو البيض المسلوق ، فإن القيمة الغذائية للوجبة ترتفع بدرجة ملموسة .

وكذلك فإن إضافة خبز القمح إلى الجيلاتين كما فى حالة قته الأكارع فإنه يحدث تكامل من حيث إن الخبز يكمل نقص التريثوفان فى جيلاتين الأكارع ، والجيلاتين يكمل نقص الخبز فى الليسين .

وبالمثل فإن خلط دقيق القمح الغنى بالتريثوفان مع دقيق الذرة الفقير فى هذا الحامض الأمينى يكون عاملا مكملا له ، ويمنع الإصابة بمرض البلاجرا Pellagra السائد فى الأرياف والمناطق التى تتغذى أساسا على خبز الذرة ، نظرا لأن التريثوفان يعتبر المواد Precursor لفيتامين Niacin ، ويستطيع الجسم أن يصنع الأخير من التريثوفان .

لكن لا ينبغي أن يغرب عن ذهن المخطط الغذائى أنه حتى بالنسبة للبروتينات الحيوانية الكاملة فإن استفادة الجسم منها تكون بدرجة أفضل ، إذا أكلت مع بروتينات نباتية

نافصة ، ونضرب لذلك مثلا تناول الخبز مع الجبن أو البيض ، أو تناول وجبة من الحلاوة الطحينية المصنوعة من السمسم ، وهو يتميز بأنه غنى كبروتين بالأحماض الأمينية الكبريتية السيستين والسستاتين مع الخبز وكوب من اللبن يساعد على تعويض النقص في الأحماض الأمينية الكبريتية باللبن كبروتين حيوانى ، وعلى العكس فإن تناول وجبات من العاشوراء Ashoura (القمح المقشور المطبوخ باللبن) أو البليلة (القمح المطبوخ باللبن) يكمل بعضها بعضا ، نظرا لأن اللبن غنى في حامض الميثيونين أما البقول والحبوب فهي فقيرة في هذا الحامض ، وبصفة عامة فإن تناول الحبوب مع اللبن يكمل هذا النقص .

وذلك فإنه من المفيد أن تتضمن الوجبات الغذائية بعض النماذج لخلط الحبوب باللبن مثل الأرز باللبن ، وبودنج الأرز ، والبرغل باللبن ، والشعيرة باللبن ، والمهلبية باللبن (أرز مطحون مطبوخ باللبن) ، وبودنج الكورن فلور Cornflour Pudding ، وقرص الأرز بالبيض ، والكشك الصعدي Kishk (عجينة مجففة من البرغل باللبن الزبادى أو اللبن الرائب) ، والبليلة الحمضية (كشك أخضر طازج يؤكل نبثا أو مطهيا قبل تجفيفه مخففا بالماء ومطلى بالسكر) ، والكشك البحري (عجينة متخمرة مجففة مصنوعة من الدقيق القمح باللبن الزبادى) ، والمكرونه بالبيض Noodles ، والمكرونه بالجبن ، والمكرونه بالبشاميل ، والكثافة بالجبن ، والقطايف بالجبن ، والقطير بالجبن .

٢٢ - ينبغي على المخطط الغذائى ألا يغفل دور الأحماض الدهنية الضرورية الهام في تغذية المواطنين .

مما لاشك فيه أنه توجد علاقة بين حامض اللينوليك والليولينيك والأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع ذات السلسلة الطويلة في أنسجة الأطفال ، فعلى الرغم من أن أغلب حالات سوء التغذية المزمنة Chronic malnutrition التى تسود في الدول النامية، ومن بينها مصر ترجع بصفة عامة إلى حالات النقص الشديد في البروتين

والسعرات الكلية ، عادة ما تكون الوجبات الغذائية مفتقرة إلى الدهن لحد كبير ، وبالمذاذ إلى واحد أو أكثر من الأحماض الدهنية الضرورية ، وتكون هذه الحالة مصحوبة بالإصابة بالمرض الجلدى المعروف Dermatitis ، وهذا إلى أنه قد تحدث حالة التليف الحويصلى Cystic fibrosis إذا كان هناك نقص فى مستوى حامض اللينوليك وتكون مرتبطة بنقص العصارة البنكرياسية وسوء هضم وامتصاص الدهون .

والمقصود بالأحماض الدهنية الضرورية الحامضان الدهنيان اللينوليك Lin-oleic acid (cis, cis, 9, 12 octadecadienoic acid) وحامض الفالينولينييك (Cis, cis, cis 9, 12, 15 Octadecatrienoic acid) α - Linolenic ac ويرمز للأحماض الدهنية الضرورية بالرمز -Essen tial Fatty acids (EFA) وترجع أهميتها إلى أن هذين الحامضين إذا نقصا فى الوجبات الغذائية ترتب على ذلك ظهور حالات سوء التغذية ، وهذان الحامضان يوجدان طبيعيا فى الزيوت والدهون كأحماض دهنية عديدة عدم التشبع. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) ولهما دور هام فى تغذية الإنسان ، وقد وجد بريسون Brisson سنة ١٩٨٢ أن الوجبة diet الغنية فى حامض اللينوليك والأحماض الدهنية الأخرى عديدة عدم التشبع لها تأثير طفيف على مستوى الكوليسترول فى سيرم الدم .

ومن الناحية الغذائية فينبغى على المخطط الغذائى أن يأخذ فى اعتباره أنه يكفى تركيز حامض اللينوليك المعادل ل ٣٪ من السعرات الكلية بالنسبة للبالغين ، والمعادل لـ ٤ - ٥٪ للحوامل ، والمعادل لـ ٧٪ للمرضعات من السعرات الكلية لهن ، وهذا يعنى أن الشخص البالغ الذكر يتطلب على الأقل ٥ - ٧.٥ جرام حامض لينوليك وهو ما يعادل نحو ٢٪ من السعرات الكلية لوجبة يومية قوامها ٢٠٠٠ سعر (ماسسون Masson سنة ١٩٨١) بينما تبلغ الاحتياجات اليومية من حامض اللينولينييك وهو ما

يعادل نحو ٥٤ ٪ من السرعات الكلية للوجبة الغذائية اليومية (هو مان وآخرون Hol-man et al . سنة ١٩٨٢) هذا إلى أن حامض اللينولينيك لا يحل محل حامض اللينوليك وليس له نفس القدرة على تنشيط النمو ، كما أنه لا يعالج أنه لا يعالج بمفرده المرض الجلدي Dermatitis الناتج عن نقص الأحماض الدهنية الضرورية ، فضلا عن أنه لا يتحول إلى حامض اللينوليك أو الأحماض الدهنية المشتقة منه .

ومن جهة أخرى فإنه لا بد للمخطط الغذائي أن يراعى دور عملية الهدرجة الجزئية للزيوت الغذائية Partial hydrogeation والتي تؤدي إلى تخفيض نسبة حامض اللينولينيك فيها ، لأنه شديد القابلية للترنخ rancidity . وخلال عملية الهدرجة ينقص تركيز كلا من الحامضين الدهنيين اللينوليك ، واللينوليك ، ومن ثم فإن النشاط البيولوجي أو القيمة الغذائية للزيوت تقل بالتبعية ، وبالتالي فإن كانت الزيوت المهدرجة تستخدم في الوجبات الغذائية فلا بد من الاهتمام بتعويض هذا النقص من مصادر دهنية أخرى .

٢٣ - لا بد للمخطط الغذائي من الربط بين تحديد الاحتياجات السعرية اليومية في الوجبات وبين المناخ Climate .

وترجع أهمية ذلك إلى أن لتأثير فصول الأربعة دور هام في نوعية وكمية الأغذية والسرعات الكلية اللازمة ، فالطاقة تتولد في الجسم نتيجة لعمليات الأكسدة الحيوية لبعض مكونات الغذاء ، فالمفروض أن يتم أنبعاث الطاقة بكميات صغيرة تدريجيا حتى يمكن الاستفادة منها بآدنى فقد ممكن ، بيد أنه عند انطلاقها دفعة واحدة بكمية كبيرة فإنها تضر الأنسجة ، ويفقد منها جزء كبير دون الاستفادة منها .

ومن هنا فإن دور المخطط الغذائي على جانب كبير من الأهمية في ضرورة الربط بين المناخ وتحديد الاحتياجات السعرية اليومية في الوجبات المقترحة ، لأن الفرق الناتج بين الطاقة الحرارية الكلية المتولدة والطاقة الحرارية التي تتحول فعلا إلى شغل لا بد من التخلص منه ، خاصة في المناطق الحارة حيث لا حاجة إليه

للإستعمال فى ثقافة الجسم ، كما هو الحال فى المناطق الباردة . بل على العكس فإنه إذا لم يتخلص الجسم من هذه الطاقة الزائدة بسرعة وبدون إستخدام فإنه فى حالة المناطق الاستوائية والحارة قد يؤدى عدم التخلص من هذه الحرارة الزائدة إلى إصابة المواطنين بضريرة الشمس Heat stroke ، التى إذا لم يعالجوا منها فورا فإنها قد تؤدى إلى الموت .

وعادة ما يستفيد الجسم من طاقة الغذاء بما يتراوح بين ١٨ - ٢٢ ٪ حيث تحول إلى شغل ، أما الجزء الأكبر الباقى (٧٨ - ٨٢ ٪) فيفقد فى صورة حرارة .

وتأسيسا على ما تقدم فإن للتخطيط الغذائى دورا حيويا هاما فى انتقاء الأنواع المختلفة المتنوعة التى تتلاءم مع الجو الحار ، أو الجو البارد من ناحية الكمية والنوعية ، لأن كمية الغذاء التى نتناولها فى فصل الصيف قد تختلف عنها فى فصل الشتاء ويدخل فى ذلك عدة اعتبارات ، لعل أهمها كمية الطاقة المتولدة وليست درجة الحرارة المحيطة . ولعل ذلك يوضح لماذا يفضل الناس أغذية خفيفة صيفا وأغذية مركزة السعرات أكثر شتاء .

ومن جهة أخرى فإن درجة حرارة جسم الإنسان عادة ما تكون منخفضة فى الصباح المبكر (بين الساعة ٢ - ٥ صباحا) ، وترتفع إلى ذروتها مساء (بين الساعة ٥ - ٨ مساء) ، ومع ذلك فإن الفرق بين أعلى وأقل درجتى حرارة يومية يبلغ ما بين ٠.٥ - ١ م فقط . وفى حالة الأشخاص الذين يعملون ليلا وينامون نهارا فإنه يحدث عكس هذا التأثير . وفى المناطق الباردة والمعتدلة تكون درجة حرارة الجسم أعلى من درجة حرارة الجو المحيط به ، وعكس ذلك يحدث فى يحدث المناطق الاستوائية والحارة.

ولعل من المهم جدا أن يراعى ذلك عند التخطيط الغذائى لتحديد مواعيد تناول الوجبات ، سواء للأصحاء أو المرضى ، بحيث لا يتفق ذلك مع بلوغ درجة الحرارة إلى أقصاها خلال اليوم ، فمثلا فى الجو الحار يفضل تناول الوجبات الخفيفة ذات الصلوة السعيرة الخفيفة ، أما فى وجبة الصباح المبكر (الإفطار) فيجب الاهتمام بها جدا

واعتبارها وجبة رئيسية ، وكذلك وجبة العشاء إذا جاء موعدها في المساء المتأخر حيث تنخفض درجة حرارة الجو .

ومن جهة أخرى فإن عملية الهضم والامتصاص في جميع الأغذية تؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم خلال ساعات قليلة من تناول الغذاء وبمعدل يتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ ٪ ، وهو ما يطلق عليه التأثير الحراري Thermic effect الناتج عن هضم وامتصاص الأغذية .

هذا إلى أنه في جسم الشخص البالغ (٧٠ كيلو جرام) يتولد ٤٠ سعرا في الساعة لكل متر مربع من سطح جسمه في حالة الراحة التامة ، وفي حالة ما بعد الامتصاص عندما تكون درجة حرارة الجو ٢٠°م تقريبا ، وطبعاً إذا انخفضت حرارة الجو عن ٢٠°م زاد الفرق بين حرارة الجو ودرجة حرارة جلد الجسم ، وبذلك تزيد كمية الحرارة التي يفقدها الجسم إلى الجو ولكن تبقى درجة حرارة الجسم ثابتة تزداد سرعة التمثيل الغذائي وفتتزداد بالتبعية الحرارة التي تتولد في الجسم ، بما يعادل الحرارة المفقودة ، وإذا زاد انخفاض درجة حرارة الجو بدرجة كبيرة وكان التعرض لها لمدة طويلة دونما تعويض بالأغذية المولدة ، أو بذل مجهود عضلي إرادي فإن الحرارة المفقودة تزداد عن كمية الحرارة المتولدة في الجسم وقت الراحة ، فتقل درجة حرارة الجسم وتنقص سرعة أكسدة المواد الغذائية ، وهذا يؤدي بدوره إلى انخفاض أكثر في درجة حرارة الجسم Metabolism hypothermal drop ، مما ينجم عنه في النهاية حدوث شلل في المركز العصبية العليا بالمخ وإصابة الشخص بالقيوية ويقل التنفس وضغط الدم .

وعلى العكس فإنه إذا ارتفعت درجة حرارة الجو فوق ٢٠°م وتقص الفرق بين درجة حرارة الجلد ودرجة الجو أصبح من المنتظر للجسم فقد كميات الحرارة التي تتولد به ، ويقوم الجسم تحت السريري (تحت المهاد) Hypothalamas - وهو مركز عصبى في أسفل المخ - بتنظيم درجة حرارة الجسم والمحافظة على ثباتها ، بيد أنه إذا

ارتفعت درجة حرارة الجو بدرجة لا يستطيع معها الجسم أن يفقد كل مل يتولد به من حرارة - بالرغم من الفعل المنظم لهذا المركز العصبى - زادت درجة الجسم وأدى ذلك إلى زيادة سرعة التمثيل الغذائى Metabolism hyperthermal rise الى أن تبلغ نحو ٤٤°م فتحدث الوفاة .

وتجدر الإشارة إلى أن قيمة الميتابولزم القاعدى فى المناطق الإستوائية تقل بمقدار ١٠٪ تقريباً عن المناطق الباردة، وقد كان من المعتقد أن الحاجة إلى تناول البروتين تكون أكثر فى المناطق الباردة عنها فى المناطق الحارة ، بسبب الفعل الديناميكى الخاص (SDA) Specific dynamic action العالى للبروتين وبوره فى التدفئة إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجلوكوز ينتج نفس الكمية من الحرارة كالبروتين . غير أن كمية اليوريا المنتجة تكون أقل . إلا إنه على أى حال فإن هذه الحرارة الزائدة تعتبر حرارة ضائعة مبددة لا يستفيد منها الجسم ، وخاصة فى حالة البروتينات حيث لا يمكن للجسم أن يحولها إلى طاقة ميكانيكية ، أو إلى أى نوع آخر من الطاقة ، فى الوقت الذى يبدو أن الطاقة الناتجة عن الكربوهيدرات أو الدهون يمكن إستعمال جزء منها فى المجهود العضلى ، وذلك يعمل حساب هذا الفقد عند تقدير الإحتياجات الكلية للطاقة بأن يضاف ١٠٪ من مقدار الميتابولزم القاعدى لتغطية الحرارة المفقودة نتيجة الفعل الديناميكى الخاص للغذاء .

وقد يكون من المهم جداً أن يضع المخطط الغذائى كل هذه العوامل فى الإعتبار عند التخطيط لإعداد الوجبات .

المراجع

References

أولاً المراجع العربية :

- ١ - الشامي ، س (١٩٨٤) - الفجوة الغذائية في مصر وبعض الوسائل المختلفة لسدها
المؤتمر الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤ كلية الزراعة -
جامعة قناة السويس - الإسماعيلية .
- ٢ - الفولى ، محمد مصطفى (١٩٦٨) : غذاء المستقبل من الكسب والبتروىل - دار الكاتب
العربى للطباعة والنشر - القاهرة.
- ٣ - القرآن الكريم .
- ٤ - بدران ، ع.ع. (١٩٧٩) - دور الهيئة العربية للإستثمار والإنماء الزراعى فى تحقيق
الأمن الغذائى العربى - السجل العلمى للمؤتمر الثانى لعلوم وتكنولوجيا
الأغذية (٣١ مارس - ١ أبريل ١٩٧٩) - الرياض المملكة العربية
السعودية .
- ٥ - حسين ، ل (١٩٨٤) - الصحة العامة والتغذية الصحية وترشيد الإستهلاك - المؤتمر
الأول لترشيد الإستهلاك ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤ - كلية الزراعة - جامعة
قناة السويس - الإسماعيلية .

- ٦ - زكى ، م.م. (١٩٧٩) - مستقبل إقتصاد الغذاء فى البلاد العربية ١٩٧٥ - ٢٠٠٠
السجل العلمى للمؤتمر الثانى لعلوم وتكنولوجيا الأغذية (١ مارس -
ابريل ١٩٧٩ - الرياض المملكة العربية السعودية .
- ٧ - سابا ، ن . ح . (١٩٨٥) - الطهى علم وفن - دار المعارف القاهرة .
- ٨ - عثمان ، ع . م . (١٩٨٢) - التغذية فى الأمراض المختلفة - مطبعة جامعة القاهرة
والكتاب الجامعى - القاهرة
- ٩ - نور ، س (١٩٨٤) دراسة عن أسس التخطيط السليم للوجبات الغذائية . المؤتمر الأول
لترشيد الإستهلاك ٢٧ - ٢٩ مارس ١٩٨٤ - كلية الزراعة - جامعة قناة
السويس - الإسماعيلية .
- ١٠ - يوسف ، م.ك. أ . (١٩٨١) - التغذية وأمراض القلب - مجلة المواصفات والمقاييس
العدد الرابع ، ص ٣٠ - ٣٤ - الهيئة العربية السعودية للمواصفات
والمقاييس - الرياض . المملكة العربية السعودية .
- ١١ - يوسف ، م.ك. أ . ، الفيشاوى ، ف. أ. (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من
الخمائر، نشرة فنية رقم ٢ ، جامعة أسيوط .
- ١٢ - يوسف ، م.ك.أ. الفيشاوى ف . أ. (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من الطحالب
نشرة فنية رقم ٣ جامعة أسيوط
- ١٣ - يوسف ، م.ك. أ. ، الفيشاوى ، ف. أ. (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من الكتريا
نشرة فنية رقم ٤ ، جامعة أسيوط.
- ١٤ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف. أ. (١٩٨٣) - إنتاج البروتين الخولى من الفطريات
نشرة فنية رقم ٥ ، جامعة أسيوط.

١٥ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف.أ. (١٩٨٤) - إنتاج بروتينات فول الصويا نشرة
فنية رقم ٦ ، جامعة أسيوط .

١٦ - يوسف ، م.ك.أ. (١٩٨٤) - إستراتيجية الرقابة على سلامة وجودة الأغذية
ومنتجاتها فى مصر - المؤتمر الأول لترشييد الإستهلاك ٢٧ -
٢٩ مارس ١٩٨٤ - كلية الزراعة - جامعة قناة السويس - الإسماعيلية.

١٧ - يوسف ، م ، ك ، أ ، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧) - إنتاج بروتينات بذرة القطن ، نشرة
فنية رقم ٧ ، جامعة أسيوط .

١٨ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧) - إنتاج البروتينات غير التقليدية من
أوراق النبات نشرة فنية رقم ١٢ جامعة أسيوط .

١٩ - يوسف ، م ، ك. أ. ، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧ ب) - تطبيقات الهندسة الوراثية فى
الصناعات الغذائية - نشرة فنية رقم ٩ - جامعة أسيوط .

٢٠ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف.أ. (١٩٨٧) - الاتجاهات الحديثة فى إنتاج بروتينات
وحيدة من المشتقات البترولية لإستخدامها فى إنتاج الغذاء والأعلاف
نشرة فنية رقم ١٠ جامعة أسيوط .

٢١ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ف.أ. (١٩٨٧ ج) - الاتجاهات الحديثة لإنتاج البروتينات من
المشتقات البترولية بواسطة الميكروبات المعدلة بالهندسة الوراثية - نشرة
فنية رقم ١١ - جامعة أسيوط .

٢٢ - يوسف ، م.ك.أ. (١٩٨٧) - الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة
المطهرة - نشرة فنية رقم ١٣ - جامعة أسيوط .

٢٣ - يوسف ، م.ك.أ. ، الفيشاوى ، ف.أ. (١٩٨٧) - إنتاج البروتينات غير التقليدية من
مخلفات صناعة التمور ، المؤتمر الأول لتنمية المحافظات الصمراوية

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 1 - Abdel - naby, A.A.A., (1987) A detailed compositional study on cottonseed oil and the effect of refining processes, ph. D. Thesis, Faculty of Agriculture, Alxalexndria Unviersity, Egypt.
- 2 - Attia, R.S., (1987), Chemical and technological studies on rapeseeds and rapeseed oil, M.Sc. Thesis, Faculty of Agriculture, Alexandria University.
- 3 - Bland, W.J., Done, T.C., Jobanputra, R.N. and Shone, G.G. (1984), Homogeneously catalyzed hydrogenation and gas liquid chromatographic analysis of the methyl esters of the cyclopropene fatty acids. J.Am. oil chem. Soc., 61, (5), 924 -8.
- 4 - Brisson, G.J. (1982), Lipids in human nutrition, ATP press Limited.
- 5 - Hill, R. (1979), A review of the toxic effect of rapeseed meals with observations on meal from improved varieties, British Vet. J. 135, 3- 6.
- 6 - Holman, R.T. Johnson, S.B. and Hatch. T.F., (1982), A case of human linolemic acid deficiency involving neurological abnormalities. Am. J. clin . Nutr., 35,(3), 613 - 23.
- 7 - Kent - Jones, D.W. and Amos, A.J. (1967), Modern cereal chemistry,

6 th ed., Food Trade press, London.

- 8 - Kovanen, P.T. (1986), Cholesterol : From Sustainer to destroyer of human life (how does arterisclerosis develop,1.
- 9 - Lusk, G. (1976), A nutrition foundations, Reprint of the Elements of the Science of Nutrition, Academic press,. Inc., New York.
- 10 - Martin, G.R.A. (1981) Myotoxins in Foods, Br. Food J., 83, (903), 102- 103 , 116.
- 11 - Masson, L. (1981) , Relative nutritional value of various dietary fats and Oils, J. Am. Oilchem. Soc., 58 (3), 249 - 55.
- 12 - Moustafa, I.M., (1987), chemical and technological studies on the utilization of some food waste materials, M. Sc. Thesis, Faculty of Agriculture , Alexandria University.
- 13 - Nige;, H. (1974), How will we feed the hungry billions ? Food for tomorrow's world, julian Messner, New york.
- 14 - Pandey, S.N. and Sund suri, L.K., (1982), Cyclopropenoid fatty acid content and iodine value of crude oils from Indian cottonseed, J. Am. Oil Chem. Soc., 59 (2), 99 - 101.
- 15 - Pons, W.A. and Franz, O.A. Jr. (1977), High performance liquid chromatography of aflatoxin in cottonseed. products, J. Assoc. of Anal . Chem. 60 (1), 89 - 95.

-
-
- 16 - Sonntag, N.O.V. (1979), Composition and characteristics of individual fats and oils in Bailey's Industrial oil and fats products, Vol. 1, 4 th Ed. Chapter, 3, pp. 289 - 478 . Swern, D. (Ed). John Wiley and Sons, New Your.
- 17 - Vaisey - Genser, M., (1983), Current consumption of low erucic acid rapeseed oil by conadians, In high and low erucic rapeseed oils, Edited by J.K.G. Kramer ; F.D. Sauer and W.J. Pigden, Academic Press Canada / Harcourt Brace Jovanovich, Canada Inc., Don, Mills, 2311 - 251.
- 18 - Wells, P., Aftergood, L., Alfin - Slater, R.B. and strans, R. (1974) Effect of sterculic acid upon aflatoxicosis in rats fed diets containing saturated and unsaturated fat., J. Am chem, Soc., 51 (10), 456 - 60.
- 19 - World Health Organization, (1979), WHO, Environment, health criteria, 11, Mycotoxins.
- 20 - Youngs, G.G. and Wetter, L.R. (1976), Microdetermination of the major individual iso - thiocyanates and oxazolidine - thione in rapeseed, J.A.O.C.S., 44, 551 - 554.
- 21 - Youssef, M.K.E., Omar, M.B.E., El - Rify, M.N. and El - Fishawy F.A., (1988), Proximate composition and gossypol content of cotton seed meals, protein isolates and concentrates, As-siut J. of Agricultural Sci., Vol. 19, No. 1, P. 53 - 66.

-
- 22 - Wilson, E.d., Fisher, K.H. and Fugua, M.E. (1971) principles of nutrition, 2 nd edition, wiley Eastern private Limited, New Delhi.

الباب السابع

الوصايا العشر في التغذية الصحية

Ten Recommendations in Healthy Nutrition

الوصايا العشر فى التغذية الصحية :

١ - أشرب ٢ كوب من الماء عند الإستيقاظ صباحاً وهذا عامل ملين نحتاجه أكثر بكثير من الأدوية الملمية لتنشيط عمل الأمعاء وإفرازاتها بانتظام ، ٢ كوب بين وجبتى الإفطار والغداء ، ٢ كوب بين وجبتى الغداء والعشاء فيكون المجموع ٦ أكواب من الماء النقي جرب ذلك بدقة تعش سعيداً وتتجنب ألماً ومتاعب أنت فى غنى عنها .

٢ - أمش يومياً فى الصباح الباكر ٢٠ دقيقة على الأقل ومثلها ٢٠ دقيقة مساءً وأنشاء المشى تنفس بعمق، وأمشى بنشاط ولا تبطئ فى مشيتك تستنشق هواء نقياً ، وتساعد كرات دمك الحمراء على نقل الطعام إلى خلايا جسمك بكفاءة عالية ، وتشعر بحالة الراحة والرفاهية والهدوء النفسى .

٣ - أوجد لنفسك ١/٤ ساعة فى اليوم من أجل صحتك فربما يوجد بعض الناس الذين يجنون صعوبة فى توفير هذه الريع ساعة ، إنهم يسرعون إلى أعمالهم اليومية الروتينية وينسون صحتهم ، فلماذا كل هذه العجلة ، فلا بد لحياتك من برنامج للراحة والإستجمام اليومي حتى القلب نفسه الذى ينبض ٧٠ نبضة فى الدقيقة له فترات راحة ، وهذه الراحة هى بين النبضة والأخرى وإلا لما تمكن من أداء مهمته المتواصلة حيث إن عدد نبضاته تقترب من ٢ مليون نبضة طيلة رحلة عمر الستين سنة . حتى الإحالة إلى المعاش .

فتعلم أن تسترخى Relax ١/٤ ساعة يومياً .

والاسترخاء نعمة إذا تعلمت كيف تسترخى ستستفيد صحياً كثيراً .

٤ - عند غلى الخضروات أو سلقها يجب أن نستعمل قليلاً من الماء لنحافظ على الفيتامينات ، يراعى أن يستخدم الماء الذى يصفى من الخضراوات كما تفعل بعض السيدات فى عمل الشورية ، وتجنب إضافة الصودا أثناء طبخ الخضراوات المسلوقة كما تفعل ربات البيوت لحفظ اللون الأخضر بها لأن ذلك يهدم تماماً فيتامين ب١ .

٥ - لكى تتمتع بالصحة الكاملة والحياة الصحية عليك أن تكلل طعامك فى مواعيد محددة فى الوجبات الثلاثة ، بحيث يحتوى على الخضراوات والفاكهة والخميرة البيرة يومياً ، وامضغ الطعام جيداً ، وابتصر طبق السلطة الخضراء مائدة طعامك دائماً فكلما كثرت الخضراوات والفاكهة فى الطعام كثرت الطاقة الحرارية ومعدلات الفوسفور والكالسيوم والحديد ، ومعدلات فيتامينات أ ، ب ، و ج وكذلك البروتينات .

٦ - لا تتناول أكثر من قطعة واحدة من اللحم الأحمر أو ربع بجاجة أو سمكة واحدة فقط فى وجبتك الغذائية حتى تشعر بالراحة وتتمتع بالحياة السعيدة ، ولا تتناول اللحم السمين ما أمكن ذلك - فدانماً أبداً إن إستطعت الحصول على البروتينات بدون الدهون هذا أفضل واو أمكتك إن تحصل على إحتياجاتك من البروتين من مصادر أخرى غير اللحم لكن ذلك أحسن . ألم تسمع عن شعب الهنترا الذين يسكنون شمال الهند فوق جبال الهيمالايا المرتفعة ؟ فغذاؤهم يتكون من الحبوب والبقول والخضراوات وفاكهتهم المفضلة هى المشمش ويأكلون معها لحم الماعز مرة فى السنة فقط وذلك فى وقت العيد . وعدا ذلك فإن طعامهم نباتى ، وهم يتسلقون جبال الهيمالايا العالية ومع ذلك فالرجل فى سن السبعين أو أكثر يبدو شاباً قوياً وأثبتت البحوث التى أجريت عليهم أن غذاؤهم هو السبب فى ذلك وأن الشخص العادى يمكنه أن يحصل على كل ما يحتاجه من البروتين دون أن يمس اللحم .

٧ - أعلم أن جسمك بحاجة دائمة إلى الزيوت والدهون فى غذاؤك لأنها ضرورية للحياة ، ولكن يجب أن تحصل عليها من الزيوت والدهون غير المهدرجة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا ، وزيت الزيتون وعليك أن تتعلم كيف تطهو الطعام باستخدام هذه الزيوت لتحصل على حاجتك من الدهون غير الضارة لصحتك تعيش سعيداً .

٨ - تذكر أن الاغذية البسيطة المحضرة بطرق بسيطة هى الأفضل دانماً من الناحية الغذائية فمثلاً الجبن القريش أو أطباق البليلة المضاف إليها اللبن أو أطباق الفول المدمس ، أو البقول الجافة المطبوخة أو العدس المطبوخ أو المسلوق ، وما شابهها ، إذا حضرت بطرق

مبسطة مع إضافة قليل من الزيت النباتى ومع قليل من العسل الأسود أو عسل النحل أو مع قليل من اللبن ، بالإضافة إلى طبق السلطة الخضراء وبعض الفاكهة الطازجة تعطيك غذاء متوازناً متكاملأً ، فالغذاء النباتى المدعم بكميات من اللبن هو أفضل الأغذية التى يمكن أن يتناولها الإنسان كما يقول العالم ماكلام مكتشف فيتامين أ ، د .

٩ - إذا كنت بديناً فتناول إفطاراً جيداً ، ولا تكلل بين الوجبات وفى الظهر تناول غذاء بسيطاً وفى العشاء تناول عشاء خفيفاً ، وتذكر جيداً أن وجبة العشاء السمة هى التى ترسب كاليوجرامات الوزن الزائد فى جسمك لآنك إذا أكلت ، وجبة كبيرة فى العشاء ثم بعد ذلك ذهبت لتنام يبقى الجسم يغير حركة تذكر ، فلا يستهلك الطاقة التى أخذها من العشاء وهكذا يخزن هذه الطاقة على شكل دهن تحت الجلد . ومن هنا تحدث البدانة ويزداد وزنك ولو أنك فعلت العكس وأكلت هذه الوجبة فى الإفطار وفى العشاء أكلت ما تاكله الآن فى الإفطار ، لنقص وزنك وأمكتك التحكم فيه . ولا تتناول الطوى إلا مرتين فى الأسبوع وإذا كنت رياضياً فتناول فاكهة فقط . ولا تتناول أكثر من ثلاث بيضات فى الأسبوع ولا تستعمل الملح على المائدة ، بل يكفى الملح الذى يوضع أثناء الطهو ، وبعد ذلك أنقص مقدار الماء الذى تشربه إلى ٤ أكواب فقط فى اليوم . والسبب فى إنقاص الماء والملح هو أن الصوديوم الموجود فى الملح يتحد مع الماء ويتسرب بين أنسجة الجسم فيصير مثل كيس كبير مملوء بالماء والملح ولا تاكل الأطعمة المقلية أو المحمرة . وتجنب السلطات المخلوطة بالزيت أو المايونيز بل إستعمل عصير الليمون فقط فى السلطة . ولا تاكل طعاماً مطهواً بالزيوت أو الدهون المهدرجة وإنما إستعمل فى الطهى الزيوت النباتية .

١٠ - إذا بلغت سن الأربعين أو ما بعدها فإن نصيحتى الغالية لك أن تقتصد فى طعامك ولا تصل أبداً لحد الشبع التام ، وإنما اترك المائدة دائماً قبل أن تحس بالشبع . وتذكر دائماً الحديث النبوى الشريف " جوعوا تصحوا " .

الباب الثامن

**المصطلحات الغذائية العامة الواردة
في الجزء الأول**

**Important Nutritional Terms
In Part I**

المصطلحات الغذائية للباب الأول

(أساسيات التغذية)

Nutritional Term	المصطلح الغذائي
Food Enrichment	١ - إثراء الأغذية - تقوية الأغذية
Human food requiriments	٢ - إحتياجات غذائية للإنسان
Exogens	٣ - إكسوجينات
Food safety	٤ - أمان غذائي
Food absorption	٥ - إمتصاص الغذاء
Food security	٦ - أمن اغذائي
Endogens	٧ - إندوجينات
Metabolic pool	٨ - بركة ميتابولازمية
Reference protein	٩ - بروتين مرجعي
Anabolism	١٠ - بناء
Nutrition	١١ - تغذية
Inadequate nutrition	١٢ - تغذية غير كافية
Adeauate nutrition	١٣ - تغذية كافية
Optimal nutrition	١٤ - تغذية مثلى
Under nutrition	١٥ - تغذية منخفضة
Metabolism	١٦ - تمثيل غذائي
Basal metabolism	١٧ - تمثيل غذائي قاعدي
Standard meabolism	١٨ - تمثيل غذائي قياسي
Post absorptive meabolism	١٩ - تمثيل غذائي مابعد الإمتصاص
Hunger	٢٠ - جوع

Diet or Regime	٢١ - حمية (أوريجم)
Calorie	٢٢ - سعر
Malnutrition	٢٣ - سوء تغذية
Satiety	٢٤ - شبع
Energy	٢٥ - طاقة
Food	٢٦ - غذاء
Complimentary food	٢٧ - غذاء كامل
Incomplementary food	٢٨ - غذاء كسالى
Specific dynamic action	٢٩ - فعل ديناميكي خاص
Biological value of proteins	٣٠ - قيمة بيولوجية للبروتينات
Physiological caloric value of food	٣١ - قيمة سعريه فسيولوجية للأغذية
Caloric value of food	٣٢ - قيمة سعريه للأغذية
Satiety value of food	٣٣ - قيمة شبعية للأغذية
Main food stuff	٣٤ - مادة غذائية أصلية
Calorimeter	٣٥ - مسعر
Food digestibility coefficient	٣٦ - معامل هضم الأغذية
Rate of food emptying	٣٧ - معامل تفريغ المعدة للأغذية
Essential food constituents	٣٨ - مكونات الغذاء الضرورية
Nonessential food constituents	٣٩ - مكونات الغذاء غير الضرورية
Respiratory quotient	٤٠ - نسبة تنفسية
Hypoproteinemia	٤١ - نقص البروتينات
Catabolism	٤٢ - هدم
Food digestion	٤٣ - هضم الأغذية

المصطلحات الغذائية للباب الثاني

ميكانيزم الجوع والشبع والقيمة الشبعية

Nutritional Term	المصطلح الغذائي
Hunger contractions	١ - تقلصات الجوع
Hypothalamus	٢ - جسم تحت مهدي في المخ
Compulsory hunger	٣ - جوع اجباري
Voluntary hunger	٤ - جوع إرادي
Healthy hunger	٥ - جوع الأصحاء
Rich hunger	٦ - جوع الأغنياء
Sad hunger	٧ - جوع الحزاني
Renouncer hunger	٨ - جوع الزاهدين
Fasting hunger	٩ - جوع الصائمين
Hiddn hunger	١٠ - جوع خفي
Nervous hunger	١١ - جوع عصبي
Fatal hunger	١٢ - جوع فتاك
Physiological hunger	١٣ - جوع فسيولوجي
Involuntary hunger	١٤ - جوع لا إرادي
Sick hunger	١٥ - جوع مريض
Hunger bite	١٦ - عضّة الجوع
Healthy food	١٧ - غذاء صحي
Feeding center	١٨ - مركز تغذي
Hunger center	١٩ - مركز جوع
Satity center	٢٠ - مركز شبع
Fish extract	٢١ - مستخلص السمك
Meat extract	٢٢ - مستخلص اللحم
Food specificity	٢٣ - نوعية الغذاء

المصطلحات الغذائية للباب الثالث

التغذية الصحية

Nutritional Term	المصطلح الغذائي
Food faults	١ - أخطاء غذائية
Fatty foods	٢ - أغذية دسمة
Noconventional protins	٣ - بروتينات غير تقليدية
Legumes	٤ - بقول
Food rationalization	٥ - ترشيد إستهلاك غذائي
Asclerosis	٦ - تصلب الشرايين
Healthy nutrition	٧ - تغذية صحية
Spicies	٨ - توابل
Wheat germ	٩ - جنين القمح
Cottonseed flours	١٠ - دقيق بذرة القطن
Sweet potato flour	١١ - دقيق بطاطا
Potato flour	١٢ - دقيق بطاطس
Fenugreek flour	١٣ - دقيق حلبة
Chikpea flour	١٤ - دقيق حمص
Soybean flour	١٥ - دقيق فول صويا
Artificial feeding	١٦ - رضاعة صناعية
Breast feeding	١٧ - رضاعة طبيعية
Refined sugr	١٨ - سكر مكرر
Food jap	١٩ - فجوة غذائية
Caffeine	٢٠ - كافيين

Cholsterol	٢١- كوليسترول
Food standards	٢٢- مواصفات قياسية غذائية
Carbonated beverages	٢٣- مياه غازية
Bran	٢٤- نخالة (ردة)
Inbalanced diet	٢٥- وجبة غير متوازنة
Balanced diet	٢٦- وجبة متوازنة

المصطلحات الغذائية للباب الرابع

العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة

Nutritional Term	المصطلح الغذائي
Force of food habit	١ - أساس العادة الغذائية
sterogen	٢ - أستروجين
Vital foods	٣ - أطعم حيوية
Semi - dead foods	٤ - أطعمة نصف ميتة
Non - Conventional foods	٥ - أغذية غير تقليدية
Supplemntary foods	٦ - أغذية كمالية
Avidin	٧ - أفيدين
Clinical	٨ - إكلينيكي
Constipation	٩ - إمساك
Anemia	١٠ - أنيميا
Plum	١١ - برقوق
Prunes	١٢ - برقوق مجفف (قراصيا)
Sweet potato	١٣ - بطاطا
Parsely	١٤ - بقونس
Biotin	١٥ - بيوتين
Lupin	١٦ - ترمس
Water toxicity	١٧ - تسمم مائي
Tannins	١٨ - تانين
Benzoic acid	١٩ - حامض بنزويك
Quinic acid	٢٠ - حامض كوينيك

Chaufa	٢١ - حب العزيز
Whole fread	٢٢ - خبز أسمر كامل
White fread	٢٣ - خبز أفرنجي أبيض
Lettuce	٢٤ - خس
Hyperglycemia	٢٥ - زيادة السكر في الدم
White sugar	٢ - سكر أبيض
Raw sugar	٢٧ - سكر خام
Food habit	٢٨ - عادة غذائية
Folacin	٢٩ - فولاسين
Sugar cane	٣٠ - قصب سكر
Carotene	٣١ - كاروتين
Oysters	٣٢ - محارات
Food fad	٣٣ - معتقد غذائي خاطئ
Stimulants	٣٤ - منبهات
Citrus	٣٥ - موالح
Hypoglycemia	٣٦ - نقص السكر في الدم

المصطلحات الغذائية للباب الخامس

الأنذية بين الإيجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة

Nutritional Term	المصطلح الغذائى
Fish	١ - أسماك
Grapes	٢ - أعناب
Halal foods	٣ - أغذية خلال
Animal origin foods	٤ - أغذية حيوانية المصدر
Edible foods	٥ - أغذية طيبة
Spoiled foods	٦ - أغذية فاسدة
Balanced foods	٧ - أغذية متوازنة
Plant origin foods	٨ - أغذية نباتية المصدر
Onion	٩ - بصل
Pulse - legume	١٠ - بقل
Date	١١ - بلح
Ripe date	١٢ - بلح رطب
Dried dates	١٣ - تمور
Figs	١٤ - تين
Locust	١٥ - جراد
Cereals	١٦ - حبوب
Whisky	١٧ - خمر
Blood	١٨ - دم
Poultry	١٩ - بواجن
Food specificity	٢٠ - ذاتية الغذاء

Carcass	٢١ - نبيحة
Pomegranate	٢٢ - رمان
olive oil	٢٣ - زيت زيتون
Olive	٢٤ - زيتون
Quail	٢٥ - سلوى (سمان)
Animal tallows	٢٦ - شحوم حيوانية
Spleen	٢٧ - طحال
Lentil	٢٨ - عدس
Honey	٢٩ - عسل نحل
Broad beans	٣٠ - فوم
Snake Cucumber	٣١ - قثاء
Wheat	٣٢ - قمح
Liver	٣٣ - كبِد
Milk	٣٤ - لبن
Camel meat	٣٥ - لحم الابل (لحم الجمل)
Animal meat	٣٦ - لحم الأنعام
Whale meat	٣٧ - لحم حوت
Wild animal Meat	٣٨ - لحم حيوانات مفترسة
Pork	٣٩ - لحم خنزير
Poultry meat	٤٠ - لحم طير
Imported meat	٤١ - لحم مستورد
Prohibited foods	٤٢ - محرمات غذائية
Beverages	٤٣ - مشروبات
Mannite	٤٤ - من
Dead	٤٥ - ميتة
Nabk	٤٦ - نبق

المصطلحات الغذائية للباب السادس

التخطيط الغذائي

Nutritional Term	المصطلح الغذائي
Myocardial infraction	١ - احتشاء العضلة القلبية
World food crisis	٢ - أزمة الغذاء العالمي
Luxurious consumption	٣ - إستهلاك ترفى
Food overeating	٤ - اسراف غذائى
Enriched dry milks	٥ - اللبن مجففة مقواة
Crude fibers	٦ - اليفاف
Aspartame	٧ - أسبرتام
Aflatoxins	٨ - أفلاتوكسينات
Proteolytic enzymes	٩ - انزيمات محللة للبروتين
Lactase	١٠ - انزيم لاكتيز
Thalassemia	١١ - أنيميا البحر الأبيض المتوسط
Petroprotein	١٢ - بتروبروتين
Prostacycline	١٣ - بروستاسيكلين
Leaves proteins	١٤ - بروتينات أوراق النبات
Single cell proteins	١٥ - بروتينات وحيدة الخلية
Zein	١٦ - بروتين الزعين
Supplemeented protin	١٧ - بروتين مكمل
Pellagra	١٨ - بلاجرا
Food planning	١٩ - تخطيط غذائى
Trypsin	٢٠ - تريسين

Rancidity	٢١ - ترنخ
Cystic fibrosis	٢٢ - تليف حويصلى
Thromboxane	٢٣ - ثرمبوڤكسان
Thaimatin	٢٤ - ثوماتين
Thrombus	٢٥ - جلطة
Glucosinolates	٢٦ - جلوكوسينولات
Gossypol	٢٧ - جوسيبول
phytic acid	٢٨ - حامض فيتيك
Uric acid	٢٩ - حامض يوريك
Lactose intolerance	٣٠ - حساسية للاكتوز
Guide line	٣١ - دليل إرشادى
National food guide line	٣٢ - دليل غذائى قومى
Diet manual	٣٣ - دليل وجبات
Rapeseed oil	٣٤ - زيت بنور اللفت
Cancer	٣٥ - سرطان
Maldigestion	٣٦ - سوء الهضم
Chronic malnutrition	٣٧ - سوء تغذية مزمنة
Flavoring agents	٣٨ - عوامل منكهة
Mushroom	٣٩ - عيش الغراب
Whole balanced food	٤٠ - غذاء متوازن كامل
Phytate	٤١ - فيتات
Dudenal	٤٢ - قرحة أننى عشر
Peptic ulcer	٤٣ - قرحة معدية
Kishk	٤٤ - كشك

Breast milk	٤٥ - لبن الأم
Artificial milk	٤٦ - لبن صناعي
Sweeteners	٤٧ - محليات
Coeliac disease	٤٨ - مرض إعتلال الجوف (الداء الزلاقي)
Lophelac	٤٩ - مستحضر لوفيلاك
Carcenogens	٥٠ - مسرطنات
Meat tenderizers	٥١ - مطريات اللحم
Antinutritional factors	٥٢ - مضادات غذائية
Precursor	٥٣ - موالد
Menafen	٥٤ - مينافين
Vegeterian	٥٥ - نباتي التغذية
Gout	٥٦ - نقرس (داء الملوك)
Flavors	٥٧ - نسكهات
Niacin	٥٨ - نياسين
Urea	٥٩ - يوريا

المصطلحات الغذائية للباب السابع

الوصايا العشر فى التغذية الصحية

Nutritional Term	المصطلح الغذائى
Relaxation	١ - استرخاء
Obese	٢ - بدين
Defatted cheese	٣ - جبن قريش
Corn oil	٤ - زيت ذرة
Sunflower oil	٥ - زيت عباد الشمس
Soybean oil	٦ - زيت فول الصويا
Soup	٧ - شوربة
Plant food	٨ - طعام نباتى
Laxative	٩ - عامل ملين
Treacle	١٠ - عسل أسود
Lemon juice	١١ - عصير ليمون
Mayonnaise	١٢ - مايونيز

فهرس الجداول

Tables Index

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٩٢	إحصائية عن السور التي وردت فيها الأغنية بالقرآن الكريم.	١
١٩٣	إحصائية عن ترقيم الآيات في سورة القرآن الكريم التي وردت فيها الأغنية (وعدها ٥٢ سورة) .	٢

کشاف موضوعی أبجدی

Alphabetical Subject Index

Food enrichment	أثراء الأغذية (تقوية الأغذية)
Myocardial infraction	احتشاء العضلة القلبية
Human food requirements	أحتياجات غذائية للإنسان
Food faults	أخطاء غذائية
World food crisis	أزمة الغذاء العالمي
Force of food habit	إسار العادة الغذائية
Aspartame	أسبرتام
Relaxation	استرخاء
Luxurious consumption	إستهلاك ترفى
Estrogen	أستروجين
Food overeating	إسراف غذائى
Fish	أسماك
Vital foods	أطعمة حيوية
Semi - dead foods	أطعمة نصف ميتة
Grapes	أعناب
Halal foods	أغذية حلال
Animal origin foods	أغذية حيوانية المصدر
Fatty foods	أغذية نسمة
Edible foods	أغذية طيبة
Non - conventional foods	أغذية غير تقليدية
spoiled foods	أغذية فاسدة
Supplmentary foods	أغذية كمالية
Balanced foods	أغذية متوازنة

Plant origin foods	أغذية نباتية المصدر
Aflatoxins	أفلاتوكسينات
Avidin	أفيدين
Exogens	إكسوجينات
Clinical	إكلينيكي
Endriched dried milks	ألبان مجففة مقواة
Crude fibers	ألياف
Food absorption	إمتصاص الغذاء
Food Safety	أمان غذائي
Constipation	إمساك
Food security	أمن غذائي
Endogens	اندوجينات
Proteolytic enzymes	أنزيمات محللة للبروتين
Lactase	أنزيم لاكتيز
Anemia	أنيميا
Thalassemia	أنيميا البحر الأبيض المتوسط

(ب)

Petroprotein	بتروبروتين
Obese	بدن
Plum	برقوق
Prunes	برقوق مجفف (قرامصيا)
Metabolic pool	بركة ميتابولازمية
Zein	بروتين الزين
Leaves proteins	بروتينات أوراق النبات

Non - conventional proteins	بروتينات غير تقليدية
Reference protein	بروتين مرجعي
Supplemented protein	بروتين مكمل
Single cell proteins	بروتينات وحيدة الخلية
Prostacycline	بروستاسيكلين
Onins	بصل
Sweet potato	بطاطا
Parsely	بقونس
Pulse	بقل
Legumes	بقول
Pellagra	بلاجرا
Dates	بلح
Ripe dates	بلح رطب
Anabolism	بناء
Bition	بيوتين

(٥)

Food palanning	تخطيط غذائي
Trypsin	تريسين
Food rationalization	ترشيد إستهلاك غذائي
Lupin	ترمس
Rancidity	ترنخ
Water toxicity	تسمم مائي
Asclerosis	تصلب الشرايين
Nutrition	تغذية

Healthy nutrition	تغذية صحية
Inadequate nutrition	تغذية غير كافية
Adequate nutrition	تغذية كافية
Optimal nutrition	تغذية مثلى
Under nutrition	تغذية منخفضة
Hunger contractions	تقلصات الجوع
Cystic fibrosis	تليف حويصلى
Metabolism	تمثيل غذائى
Basal metabolism	تمثيل غذائى قاعدى
Standard metabolism	تمثيل غذائى قياسى
Post absorptive metabolism	تمثيل غذائى ما بعد الإمتصاص
Dates	تمور
Tannins	تنين
Spices	توابل
Figs	تين

(٥)

Thromboxane	ثرومبوكسان
Thaimatin	ثوماتين

(٤)

Defatted cheese	جبين قريش
Locust	جراد
Hypothalamus	جسم تحت مهادى فى المخ
Thrombus	جلطة

Glucosinolates	جلوكوسينولات
Hunger	جوع
Compulsory hunger	جوع إجباري
Voluntary hunger	جوع إرادي
Healthy hunger	جوع الأصحاء
Rich hunger	جوع الأغنياء
Sad hunger	جوع العزائي
Renouncer hunger	جوع الزاهدين
Fasting hunger	جوع الصائمين
Hiddden hunger	جوع خفي
Nervous hunger	جوع عصبي
Fatal hunger	جوع فتاك
Physiological hunger	جوع فسيولوجي
Involuntary hunger	جوع لا إرادي
Sick hunger	جوع مرضي

(ح)

Benzoic acid	حامض بنزويك
Phytic acid	حامض فيتيك
Quinic acid	حامض كوينيك
Uric acid	حامض يوريك
Chaufa	حب العزيز
Cereals	حبوب
Lactose intolerance	حساسية لللاكتوز

Diet or regime

حمية (ريجيم)

(خ)

Whole bread

خبز أسمر كامل

White bread

خبز أفرنجي أبيض

Lettuce

خس

Whisky

خمر

(د)

Cottonseed flour

دقيق بذرة قطن

Sweet potato flour

دقيق بطاطا

Potato flour

دقيق بطاطس

Fenugreek flour

دقيق حلبة

Chickpea flour

دقيق حمص

Soybean flour

دقيق فول صويا

Guide line

دليل ارشادي

National food guide line

دليل غذائي قومي

Poultry

دواجن

Diet manual

دليل وجبات

(ذ)

Food specificity

ذاتية الغذاء

Carcass

ذبيحة

(د)

Breast feeding	رضاعة صناعية
Artificial feeding	رضاعة طبيعية
Pomegranate	رمان

(ز)

Rapeseed oil	زيت بنور اللفت
Corn oil	زيت ذرة
Sunflower oil	زيت عباد الشمس
Soybean oil	زيت فول الصويا
Hyperglycaemia	زيادة السكر في الدم
Olive oil	زيت زيتون
Olive	زيتون

(س)

Cancer	سرطان
Calorie	سعر (كالوري)
White sugar	سكر أبيض
Raw sugar	سكر خام
Refined sugar	سكر مكرر
Quail	سلوى (سمان)
Malnutrition	سوء تغذية
Chronic malnutrition	سوء تغذية مزمنة
Maldigestion	سوء هضم

(ش)

Satiety	شبع
Animal tallows	شحوم حيوانية
Soup	شورية

(ط)

Energy	طاقة
Spleen	طحال
Plant food	طعام نباتي

(ع)

Food habit	عادة غذائية
Laxative	عامل ملين
Lentil	عدس
Treacle	عسل أسود
Honey	عسل نحل
Lemon juice	عصير ليمون
Hunger bite	غصة الجوع
Flavoring agents	عوامل منكهة
Mushroom	عيش الغراب

(ح)

Food	غذاء
Healthy food	غذاء صحي
Complementary food	غذاء كامل
Incomplementary food	غذاء كمالى

Whole balanced food

غذاء متوازن كامل

(ف)

Food jap

فجوة غذائية

Specific dynamic action

فعل ديناميكي خاص

Folacin

فولاسين

Broad beans

فوم

Phytate

فيتات

(ق)

Snake cucumber

قثاء

Dudenal ulcer

قرحة اثني عشر

peptic ulcer

قرحة معدية

Sugar cane

قصب سكر

Wheat

قمح

Biological value of proteins

قيمة بيولوجية للبروتينات

Food caloric value

قيمة سعيرية للأغذية

Food physiological value

قيمة سعيرية فسيولوجية للأغذية

Food satiety value

قيمة شبعية للأغذية

(ك)

Carotene

كاروتين

Caffeine

كافيين

Liver

كبد

Kishk

كشك

Cholesterol

كولسترول

(ج)

Milk	لبن
Breast milk	لبن الأم
Artificial milk	لبن صناعي
Camel meat	لحم الابل
Animal meat	لحم الأنعام
Whale meat	لحم حوت
Wild animal meat	لحم حيوانات مفترسة
Pork	لحم خنزير
Poultry meat	لحم طير
Imported meat	لحم مستورد

(ح)

Main food stuff	مادة غذائية أصلية
Mayonnaise	مايونيز
Oysters	محارات
Prohibited foods	محرمات غذائية
Sweetners	محلّيات
Coeliac disease	مرض إعتلال الجوف (الداء الزلاقي)
Feeding center	مركز تغذية
Hunger center	مركز جوع
Satiety center	مركز شبع
Lophelac	مستحضر لوفيلاك
Meat extract	مستخلص اللحم
Fish extract	مستخلص السمك

Carcinogenic factors	مسرطنات
Beverages	مشروبات
Antinutritional factors	مضادات غذائية
Meat tenderizers	مطريات اللحوم
Food fad	معتقد غذائي خاص
Calorimeter	مسمّر
Food digestibility Coefficient	معامل هضم الأغذية
Rate of food emptying	معدل تفريغ المعدة
Essential food constituents	مكونات الغذاء الضرورية
Nonessential food	مكونات الغذاء غير الضرورية
Mannite	من
Stimulants	منبهات
Food standards	مواصفات قياسية غذائية
Citrus	موالح
Precursor	مولد
Carbonated beverages	مياة غازية
Menafen	مينافين
Dead	ميتة

(ن)

Vegeterian	نباتى التغذية
Nabk	نبق
Bran	نخالة (ردة)
Gout	نقرس

Hypoglycaemia	نقص السكر في الدم
Respiratory quotient	نسبة تنفسية
Hypoproteinaemia	نقص البروتينات
Flavors	نكهات
Food specifity	نوعية الغذاء
Niacin	نياسين

(هـ)

Anabolism	هدم
Food digestion	هضم الاغذية

(و)

Inbalanced diet	وجبة غير متوازنة
Balanced diet	وجبة متوازنة

(ي)

Urea	يوريا
------	-------

**جداول القيمة السعيرية والقيمة
الغذائية للأغذية**

**Tables of Caloric Value
And Nutritive Value of Foods**

توكيب ١٠٠ جم من الجوز

النسبة المئوية				سعر لكل ١٠٠ جم	
كريايدرات	رماد	دهن	بروتين	ماء	
منتجات ألبان :					
٧	-	٤	١.٥	٨٦	٧٠ لبن الإنسان
٥.٣	٠.٧	٧	٤.٠	٨٣	١٠.١ لبن جاموسي كامل
٥.٧	٠.٠	٠.١٥	٤.٢	-	٤١ لبن جاموسي فرز
٤.٦	٠.٧	٤.٠	٣.٣	٨٧.٤	٦٧ لبن معيز
٤.٩	٠.٧	٣.٩	٣.٥	٨٧	٦٨ لبن بقرى كامل
٥.١	٠.٨	٠.١	٣.٥	٩٠.٥	٣٦ لبن بقرى فرز
٩.٩	١.٥	٧.٩	٧	٧٣.٧	١٢٨ لبن بقرى مكثف غير مطلى
٥٤.٨	١.٧	٨.٤	٨.١	٢٧.٠	٣٢٠ لبن بقرى مكثف مطلى
٢٨	٦	٢٦.٧	٢٥.٨	٣.٥	٤٩٢ لبن بقرى مجفف كامل
٥٢	٧.٩	١.٠	٢٥.٦	٣.٥	٣٦٢ لبن بقرى مجفف فرز
١٠.٦	٠.٨	٢.٢	٣.٢	٨٣	٧٤ لبن بالشيكولاته
٥.١	٠.٨	٠.١	٣.٥	٩٠.٥	٣٦ لبن خض
٥.١	٠.٥	٠.٣	٠.٩	٩٣.٢	٣٦ شرش لبن
-	-	٢٣.٧	٢٢.٨	-	٣٠.٥ جبن دمياطلى
١.٦	٥.١	٢٦.٩	٢٦.٤	٤٠	٣٥٥ جبن مطبوخة
١.٧	٣.٨	٢٨	٢٧.٥	٣٩	٣٧٠ جبن موسبرى
٢.٠	٦	٣٠.٥	٢١.٥	٤٠	٣٦٨ جبن ريكتور

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدات دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
..	٣٠	٢٠	٠.٢	٣٥٠	٠.٢	٠.٦	٠.٣	٦
..	١٦٠	٨٦	٠.٢	١٦٠	٠.٥	٠.١٢	٠.١	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
..	١٠٩	١٠٦	٠.١	١٦٠	٠.٠٤	٠.١١	٠.٣	١
..	١١٨	٩٣	٠.١	١٦٠	٠.٠٤	٠.١٧	٠.١	١
..	١٢٣	٩٧	٠.١	١٥١	٠.٠٤	٠.١٨	٠.١	١
..	٢٤٣	١٩٥	٠.٢	٤٠٠	٠.٠٥	٠.٣٦	٠.٢	١
..	٢٧٣	٢٢٨	٠.٢	٤٣٠	٠.٠٥	٠.٣٩	٠.٢	١
..	٩٤٩	٧٢٨	٠.٦	١٤٠٠	٠.٣٠	١.٤٦	٠.٧	٦
..	١٣٠٠	١٠٣٠	٠.٦	٤٠	٠.٣٥	١.٣٦	١.١	٧
..	١٠٩	٩١	٠.١	٩٠	٠.٠٣	٠.١٦	٠.١	١
..	١١٨	٩٣	٠.١	١٥١	٠.٠٤	٠.١٨	٠.١	١
..	٥١	٥٣	٠.١	١٠	٠.٠٤	٠.١٥	٠.١	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
..	٨٨٧	٨٧	٠.٩	١٣٩٠	٠.٠١	٠.٠٤	٠.١	٠٠
..	٩٢٥	٥٦٣	٠.٩	١٤٥٠	٠.٠١	٠.٠٤	٠.١	٠٠
..	٣١٥	٣٣٩	٠.٥	١٢٤٠	٠.٠٣	٠.٦١	٠.٤	٠٠

توكيب ١٠٠ جم من الجنيه

النسبة المئوية	سعر					
	ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوايدرات	
٣٠.٨	-	٣٧.١	١٧.٧	-	-	جين رومي
٣٩.٨	٣٧	٢٥	٣٢.٢	٣.٧	٢.١	جين شدر
٩٥	٧٦.٥	١٩.٥	٠.٥	١.٥	٢	جين قريش
١٢٩	٦١	٢١.٦	٢.٣	١١.٣	٢.٨	مش
٢٠.٨	-	٢.٩	٢٠	-	٤	بقشدة ٢٠٪
<u>لحوم ودواجن</u>						
٢٢٤	٦٥	١٨.٦	١٦	٠.٩	٠٠	بقرى طازج
٣٠.٩	٥١	٣٦	٢٢	٠.٧	٠٠	بقرى مطبوخ
٣٦٤	٤٧	٢٢	٣٠	١.١	٠٠	بقرى مفروم
٢٩٣	٥٤.٥	١٥.٨	٢٥	٥	٠٠	بقرى معلب
٢٠.٣	٤٧.٧	٣٤.٣	٦.٣	١١.٦	٠٠	بقرى مجفف
١٦٤	٧٠	١٩.٥	٩	١.٠	٠٠	عجالي طازج
٢١٩	٦٠	٢٨	١١	١.٤	٠٠	عجالي مطبوخ
٤١٨	٤٠	٢٤	٣٥	١.٢	٠٠	ضاني ضلوع
٢٧٤	٥٦	٢٤	١٩	١.١	٠٠	ضاني فخذة
٣٤٢	٥٠	٢١	٢٨	١.٠	٠٠	ضاني كتف
٤٠٠	٤٢	٢٤	٣٣	١.٢	٠٠	خنزير فخذة
٣٣٣	٥٠	٢٣	٣٦	١.٢	٠٠	خنزير ضلوع
٣٥٢	٤٦	١٥.٤	٣٢	-	٠٠	كسجق

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدات دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
—	—	—	—	—	—	—	—	—
..	٧٢٥	٤٩٥	١,٠	١٤٠٠	٠,٠٢	٠,٤٢	اثنان	..
..	٩٦	١٨٩	٠,٣	٢٠	٠,٠٢	٠,٣١	٠,١	..
..	—	..	٠,٦٧	٨٧٦	٠,٠٤	—	—	—
..	٩٧	٧٧	٠,٠٦	٨٣٠	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١	١
..	١١	١٦٧	٢,٨	..	٠,٠٨	١,٧	٤,٥	..
..	١١	١١٧	٣,١	..	٠,٠٥	٠,٢٠	٤,١	..
..	٩	١٥٨	٢,٨	..	٠,٠٨	٠,١٩	٤,٨	..
..	٩	١٢٥	٢,٤	..	٠,٠٣	٠,١٥	١,٧	..
..	٢٠	٤٠٤	٥,١	..	٠,٠٧	٠,٣٢	٣,٨	..
..	١١	٢٠٠	٢,٩	..	٠,١٤	٠,٢٦	٦,٥	..
..	١٢	٢٥٨	٣,٥	..	٠,٠٨	٠,٢٨	٦,١	..
..	١١	٢٠٠	٣	..	٠,١٤	٠,٢٦	٥,٦	..
..	١٠	٢٥٧	٣,١	..	٠,١٤	٠,٢٥	٥,١	..
..	٩	١٨٨	٢,٦	..	٠,١٢	٠,٢٢	٤,٦	..
..	١١	٢٣٨	٣,١	..	٠,٥٣	٠,٢٤	٤,٧	..
..	١١	٢٣٥	٣	..	٠,٨٣	٠,٢٤	٥,٠	..
..

توكيب ١٠٠ جم من الجذء

سعر لكل : ١٠٠ جم	النسبة المئوية				كرياويرات
	ماء	بروتين	دهن	رماد	
٣٠٢	٥٥.٩	١٨	٢٥	١.١	-
٢٨١	-	١٨.٦	٢٣		
٢٦٨	٥٨.٣	٢٠.١	٢٠.٢	١.٠	-
١٢٦	-	٢١	٤.٧	-	-
١٢٥	٧٨.٩	١٠.٤	٨.٦	١.٤	٠.٨
١٠٨	٧٧.٦	١٦.٩	٣.٧	١.١	٠.٧
١٤١	٧٤.٩	١٥	٨.١	١.١	٠.٩
١٣٦	٦٩.٧	١٩.٧	٣.٢	١.٤	٦
١٤١	٧٠.٨	١٩	٤.٩	١.٣	٤
١٣٦	٧٠.٨	٢١	٣.٩	١.٤	٢.٩
٢٠٧	٦٨	١٦.٤	١٥	٠.٩	٠.٤
شورية :					
٣٠	٩٣.٦	١.٤	١	٠.٢	٢.٨
٤٠	٩١.٦	٢.٤	١.٤	٠.٢	٤.٤
٢٤	٩٠.٨	١.٨	٠.٩	١.٦	٤.٩
٣٧	٩٠.٧	٠.٩	٠.٩	٠.٢	٧.٣
٥٧	٨٦.٢	٢.٦	٠.٨	٠.٢	١٠.٢
٣٣	٩١.٦	١.٧	٠.٧	٠.٢	٥.٨
شورية خضار					

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فر	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠٠	١٤	٢٠٠	١,٥	—	٠,٠٨	٠,١٦	٨,٠	—
٠٠	١٠	٢٦٠	٢,٧	—	٠,١٦	٠,٢٣	٦,١	—
٠٠	٢٣	٢٢٠	٢,٧	—	٠,٠٩	٠,١٤	٨,٠	—
٠٠	٢٠	١٨٠	٠,٦	—	٠,٧٧	٠,٥٨	٩,٥	—
٠٠	١٦	٢٣٠	٢,٦	—	٠,٢٣	٠,٢٦	٤,٤	١٨
٠٠	٩	٢٠٣	٤,٦	٣٠	٠,٥٨	٠,٨٩	٧,٨	٦
٠٠	٩	٢٢١	٧,٩	١١٥٠	٠,٣٧	٢,٥٥	٦,٤	١٣
٠٠	٧	٢٥٨	٦,٦	٤٣٩٠٠	٠,٢٦	٢,٢٣	١٣,٧	٢١
٠٠	٦	٢٤٣	١٠,٦	٢٢٥٠٠	٠,٢١	٢,١٢	١٦,١	٢٦
٠٠	٨	٢٦٤	١٢,٦	٥٠٥٠٠	٠,٤	٢,٢	١٦,٩	٢٣
٠٠	٩	١٨٧	٢,٨	—	٠,١٢	٠,٢٩	٥,٠	—
٠,١	٨	٨	٠,٢	—	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٦	—
٠,١	٦	٢٥	٠,٢	—	—	—	—	—
٠,٢	١٤	٣٠	١,٤	—	—	—	—	—
٠,٢	١٠	١٦	٠,٤	٥٠٠	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٣	٤
٠,٦	١٣	٤٠	٠,٦	١٨٠	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٥	٢
٠,٣	١٣	٢٠	٠,٣	—	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٤	٣

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

النسبة المئوية					سمرات لكل ١٠٠ جم	
كربوهيدرات	زمن	بروتين	زمن	ماء		
بيض ومنتجاته :						
٠.٧	١	١١.٥	١٢.٨	٧٤	١٦٢	
٠.٨	١.٦	-	١٠.٨	٨٧.٨	٥٠	
٠.٧	١٠.٧	٣١.٩	١٦.٣	٤٩.٤	٣٦١	
٢.٢	١.٥	١٢.٨	١١	٧٢.٥	١٧١	
٢.٥	٣.٦	٤٢.٠	٤٦.٨	٥	٥٩٢	
٦.٣	٤.٨	٠٠	٨٥.٩	٣	٣٩٨	
١.٣	٣.٣	٦١.٢	٣١.٢	٧	٦٩٣	
أسماك :						
٠٠	٠.٩٥	٢.٦	١٨.٧	٧٨.٧	٩٨	
٠٠	٠.٩	٠.٥	١٥.٩	٨٢.٣	٦٨	
٠٠	١.٠٦	٢	١٧.١	٧٨.٣	٨٧	
٠٠	١.٢	٨	١٩.٨	٧١	١٥١	
٠٠	٢.٧	١٢.٥	١٨.٣	٦٧.٢	١٩١	
-	٥.٨	١.٤	٣٦.٨	٦٦.٢	١٢٧	
١.٢	٤.٧	١١	٢٥.٧	٥٧.٤	٢١٤	
٠٠	١	٩.١	١٨.٦	٧١.٦	١٦٢	
٠٠	١.٣٦	٣.٩	١٨.٧	٧٩.٧	١١٥	
٠٠	١.٥	٦.٦	١٥.١	٧٨.٢	١٢٦	
٥.٦	٢	٢.١	٩.٨	٨٠.٥	٨٤	

الماكول من الاغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
-	٥٤	٢١٠	٢.٧	١١٤٠	٠.١	٠.٢٩	١.١	..
-	٦	١٧	٠.٢	٠.٢٦	١.١	..
..	١٤٧	٥٨٦	٧.٢	٣٢١٠	٠.٢٧	٠.٣٥	آثار	..
..	٨١	١٩٤	٢.١	١٠٤٠	٠.٠٨	٠.٢٧	٠.١	..
..	١٩٠	٧٦٧	٨.٨	٣٧٤٠	٠.٣٤	١.٠٦	٠.٢	..
..	٤٨	١٣٥	١.٦	٢.٠٥	٠.٧	..
..	٢٨٢	١١٢٣	١٣.٨	٥٥٤٠	٠.٥	٠.٦٦	٠.١	..
	١٣٣	٢٨٨	٩.٣					
	١١٠		١٢.١					
	٢٦٤	٣٨٠	٣.٢					
	٦٤	٦٣٠	٣.٣					
..	-	٢٥٦	١.١	١١٠	٠.٠٢	٠.١٥	٢.٤	-
..	١١٥	٢٦٣	٣.١	٦٠	٠.٠١	٠.٠٣	٢.٢	..
..	٣٨٦	٥٨٦	٢.٧	٢٢٠	٠.٠٢	٠.١٧	٤.٨	..
..	١٨	٢٠٢	٠.٧	١٨٠٠	٠.٢٨	٠.٣٧	١.٤	-
	١١٨	١٥٧	٦					
	١٣١	٥٦١	٨.٣					
-	٩٤	١٤٣	٥.٦	٣٢٠	٠.١٥	٠.٢	١.٢	-

توكيب ١٠٠ جم من الجزء

النسبة المئوية	سعرات لكل ١٠٠ جم					
	ماء	برفتين	دهن	زباد	كروايدرات	
	٨٠	١٦.١	١.٦	١.٧	٠.٦	أبو جلمبو
	٧٩.٢	١٦.٢	١.٩	٢.٢	٠.٥	استاكوزا
فسواكة :						
	٥٢	٨٥.٣	٠.٤	٠.٢	١٣.٧	زناناس
	٢٤٥	٦٥.٤	١.٧	٢٦.٤	٠.١	فوكاوي
	١٠٥	٢.٦	٠.٣		٢٣.٠	بلح امهات
	٩٧	٠.٩			٢٣.٣	بلح سماني
	٥٠	٨٥.٧	٠.٧	٠.٢	١٢.٩	برقوق
	٢٩	٩٢.٦	٠.٥	٠.١	٦.١	بطيخ
	٥٨	٨٤.١	٠.٣	٠.٤	١٤.٩	تفاح
	٨١	٨٠.٨	١.٥	١.٤	١٣.٩	توت أسود
	٧٩	٧٨.٢	١.٤	٠.٤	١٩.٤	تين
	٦٧	٨٤.٦	١.٤	١.٤	٥.٥	تين شوكي
	٧٠	٨٠.٦	١.٠	٠.٦	١٧.١	جولفة
	٤٦	٨٦.٩	٠.٥	٠.١	١٢	خوخ
	٧٧	٨١.٣	٠.٨	٠.٧	١٤.٧	رمان
	٧١	٨٢.٤	٠.٦	٠.٣	١٤.١	سفرجل
	٣٧	٨٩.٩	٠.٨	٠.٥	٨.٣	شليك
	٢٨	٩٢.٨	٠.٥	٠.١	٥.٧	شمام

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فر	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
مجم	مجم	مجم	مجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
-	٣٩	١٦٠	٠.٨	-	٠.١٤	٠.٠٦	٢.٧	-
-	٦١	١٨٤	٠.٦	-	٠.١٣	٠.٠٦	١.٩	-
٠.٤	١٦	١١	٠.٣	١٣٠	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٢	٢٤
١.١	١٠	٢٨	٠.٦	٢٩٠	٠.٠٦	٠.١٣	١.١	١٦
				١٧٤			٧.١٨	
							٩.٦	
٠.٥	١٧	٢٠	٠.٥	٢٥٠	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٥	٥
٠.٢	٦	٧	٠.٢	٢١٠	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٠٢	٦
١	٦	١٠	٠.٣	٩٠	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٢	٥
١.٥	٦٠.٩	٢٣.٣	٣	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢
١.٧	٥٤	٢٢	٠.٦	٨٠	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.٥	٢
٦.٦	٤٦	٢٢	١.٢	٢٠	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٤	٢٢
٥.٥	٢٠	٢٩	٠.٧	٢٥٠	٠.٠٧	٠.٠٤	١.٢	٣٠.٢
٠.٦	٨	٢٢	٠.٦	٨٨٠	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٩	٨
٢	١٠	٢٤	٠.٦	٠	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٩	٨
٢.٢	٦	١٥	٠.٦	٢٠	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٤	١٧
١.٤	٢٨	٢٧	٠.٨	٦٠	٠.٠٢	٠.٠٧	٠.٣	٦٠
٠.٥	١٥	١٥	١.٢	١٠٥٠	٢.٠٤	٠.٠٣	٠.٦	٢٩

تركيب ١٠٠ جم من الجزء

النسبة المئوية					سعر لكل ١٠٠ جم	
ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوهيدرات		
٩٠.٥	٠.٥	.	٠.٥	٨.٥	٣٢	شهد العسل
٩٤	٠.٦	٠.٢	٠.٦	٤.٦	٢٠	قانون
٨١.٩	١.٤	١.٤	٠.٤	١٤.٩	٧٠	عنب رزاقى
٨١.٦	٠.٨	٠.٤	٠.٥	١٦.٧	٦٦	عنب بناتى
٨٢.٧	٠.٧	٠.٤	٠.٤	١٥.٨	٦٣	مكثرى
٨٣	١.١	٠.٥	٠.٦	١٤.٨	٦١	كراز
٧٨.٢	٠.٨	٠.٤	٠.٦	٢٠	٧٨	كاكى
٨٦	٠.٨	٠.١	٠.٨	١٢.٣	٣٧	ليمون بنزهير
٨٩.٣	٠.٩	٠.٦	٠.٥	٨.٧	٣٢	ليمون اضماليا
٨٨.٨	٠.٥	٠.٢	٠.٤	١٠.١	٤٠	مكثرى قروت
٨٧.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٥	١١.٢	٤٥	برنقال
٨٧.٣	٠.٨	٠.٣	٠.٧	١٠.٩	٤٤	يوسفى
٨١.٤	٠.٧	٠.٢	٠.٥	١٧.٢	٦٦	مانجو
٨٥.٤	١	٠.١	٠.٦	١٢.٩	٥١	مشمش
٧٤.٨	١.٢	٠.٢	٠.٨	٣٣	٨٨	موز
فواكة مجففة :						
٢٠	٢.٢	٠.٦	١.٨	٧٥.٤	٢٨٤	بلح جاف
٢٤	٤	١.٢	٢.٤	٦٨.٤	٢٧٠	تين مجفف
٢٤	٠.٣	٠.٦	٢	٦٩.٤	٢٦٥	خوخ مجفف

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٤	١٧	١٦	٠,٤	٤٠	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢	٢٣
٠,٦	١٧	١٦	٠,٤	٤٣٢٠	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٥	٢٣
٠,٥	١٧	٢١	٠,٦	٨٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٢	٤
٠,٥	١٧	٢١	٠,٦	٨٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٢	٤
١,٤	١٣	١٦	٠,٣	٢٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,١	٤
٠,٣	١٨	٢٠	٠,٤	٦٢٠	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٤	٨
١,٩	٦	٣٦	٠,٣	٢٧١٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠٠	١١
٠,٩	٤٠	٢٢	٠,٦	٠٠	٠,٠٤	٠٠	٠,١	٢٧
٠,٩	٤٠	٢٢	٠,٦	٠٠	٠,٠٤	٠٠	٠,١	٥٠
٠,٣	٢٢	١٨	٠,٢	٠٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٢	٤
٠,٦	٢٣	٢٣	٠,٤	١٩٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٢	٤٩
١	٢٣	٢٣	٠,٤	٢٤٠	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٢	٢١
١	٩	١٣	٠,٢	٦٣٥٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٩	٤١
٠,٦	١٦	٢٣	٠,٥	٢٧٩٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٨	٧
٠,٦	٨	٢٨	٠,٦	٤٣٠	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,٧	١٠
٢,٤	٧٢	٦٠	٢,١	٦٠	٠,٠٩	٠,١	٢,٢	٠٠
٥,٨	١٨٦	١١١	٢,٠	٨٠	٠,١٦	٠,١٢	١,٧	٠٠
٢,٥	٤٤	١٢٦	٦,٩	٣٢٥٠	٠,٠١	٠,٢	٥,٤	١٩

توكيب ١٠٠ جم من الجنيه

النسبة المئوية					سعر لكل ١٠٠ جم		
ماء	بروتين	دهن	رمان	كربوهيدرات			
٢٤	٢.٣	٠.٥	٢	٧١.٢	٣٦٨	زبيب	
٢٤	٢.٣	٠.٦	٢.١	٧١	٣٦٨	قراصيا	
٢٤	٥.٢	٠.٤	٣.٥	٦٦.٩	٣٦٢	مشمش مجفف	
خضروات:							
٩٣	٢.٢	٠.٢	٠.٧	٣.٩	٢١	اسبرجس	
٩٢.٧	١.١	٠.٢	٠.٥	٥.٥	٢٤	بالتجان	
٨٩.٨	١.٨	٠.٢	٠.٨	٧.٤	٣٢	يامية	
٧٤.٣	٦.٧	٠.٤	٠.٩	١٧.٧	٩٨	بصلة خضراء	
٨٩.٩	٣.٣	٠.٢	١.١	٥.٥	٢٩	بروكلي	
٨٧.٥	١.٤	٠.٢	٠.٦	١٠.٣	٤٥	بصل	
٦٨.٥	١.٨	٠.٧	١.١	٢٧.٩	١٢٣	بطاطا	
٧٧.٨	٢	٠.١	١	١٩.١	٨٣	بطاطس	
٩٠.٤	٢	٠.٣	١.٧	٥.٦	٢٧	بنجر	
٨٣.٨	٣.٧	١	٢.٤	٩.٠	٥٠	بقونس	
٦٣.٨	٥.٣	٠.٢	١.٤	٢٨.٢	١٤٠	ثوم	
٩٣.٦	١.٧	٠.٣	١.١	٣.٣	١٨	جرجير	
٨٨.٢	١.٢	٠.٣	١.٠	٩.٣	٤٢	جزر خيار	
٩٦.١	٠.٧	٠.١	٠.٤	٢.٧	١٢	خبيزة	
٨٦.٧	٤.٤	٠.٦	٢.٤	٤.٣	٤٧		

الماكول من الاغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠٠	٧٨	١٢٩	٢,٢	٥٠	٠,١٥	٠,٠٨	٠,٠٥	٠٠
١,٦	٥٤	٨٥	٢,٩	١٨٩٠	١,١	٠,١٦	١,٧	٢
٢,٢	٨٦	١١٩	٤,٩	٧٤٣٠	٠,٠١	٠,١٦	٢,٢	١٢
٠,٧	٢١	٦٢	٠,٩	١٠٠٠	٠,١٦	٠,١٩	١,٤	٢٣
٠,٩	١٥	٢٧	٠,٤	٢٠	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,٦	٥
١	٨٢	٦٢	٠,٧	٧٤٠	٠,٠٨	٠,٠٧	١,١	٢٠
٢,٢	٢٢	١٢٢	١,٩	٦٨٠	٠,٢٤	٠,١٦	٢,٧	٢٦
١,٣	١٣٠	٧٦	١,٣	٢٥٠٠	٠,١	٠,٢١	١,١	١١٨
٠,٨	٢٢	٤٤	٠,٥	٥٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٢	٩
١	٢٠	٤٩	٠,٧	٧٣٠٠	٠,٠٩	٠,٠٥	٠,٦	٢٢
٠,٤	١١	٥٦	٠,٧	٢٠	٠,١١	٠,٠٤	١,٢	١٧
١,٤	١١٨	٤٥	٢,٢	٦٧٠٠	٠,٠٨	٠,١٨	٠,٤	٢٤
١,٨	١٩٣	٨٤	٤,٢	٨٢٣٠	٠,١١	٠,٢٨	١,٤	١٩٣
١,١	٢٨	١٣٤	١,٤	١٥	٠,٢١	٠,٠٨	٠,٦	٩
٠,٥	١٩٥	٤٦	٢	٤٧٢٠	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٨	٧٧
١,١	٢٩	٣٧	٠,٨	١٢٠٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٥	
٠,٥	١٠	٢١	٠,٢		٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٢	٨
١,٦	٢٤٩	٦٩	١٢,٧	٢١٩٠	٠,١٣	٠,٢	١,٠	٢٥

توكيب ١٠٠ جم من الجزء

سعر لكل ١٠٠ جم	النسبة المئوية				كريايدرات
	ماء	بروتين	دهن	رماد	
٥٢	٨٦.٣	٢	٠.٢	١.٢	٧.٨
١٥	٩٤.٨	١.٢	٠.٢	٠.٩	٢.٩
٢٢	٩١.٥	٢.٠	٠.٤	١.٤	٣.٨
٢٠	٩٢.٧	٢.٣	٠.٣	١.٥	٣.٢
٢٥	٩٣.١	١.٧	٠.٢	٠.٩	٣.٢
٢٢	٩٠.٨	١.٦	٠.٤	١.٦	٤.٦
٢٠	٩٤.١	١	٠.٣	٠.٦	٤
٢٠	٩٣.٦	١.٢	٠.١	١	٤.٢
٢٥	٨٨.٩	٢.٤	٠.٢	٠.٨	٧.٧
٢٥	٩٢.٤	١.٢	٠.٢	٠.٥	٥.٧
٧٢	٨١.٨	٥.٥	٠.٤	٠.٨	٩.٨
٢٥	٩١.٧	٢.٤	٠.٢	٠.٨	٤.٩
٣١	٩٠.٥	١.٢	٠.٢	٠.٨	٧.٣
٧٥	٧٨	١.٦	٠.٢	١.١	١٨.٤
٦٦	٨٣	١.٨	٠.٢	٠.٨	١٣
١٨	٩٣.٧	١.٣	٠.٢	١.١	٣.٧
١٤	٩٥.٤	١.٢	٠.٣	٠.٧	٢.٤
٦٣	٨٣.٣	٥.٢	٠.٣	١.٣	٨
٥٩	٨٤	٤.٣	٠.٧	٠.٢	٧.٣
٣٦٤	١٩.٣	١٧.٩	١٢.٩	٧.٢	٢٥.٨

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فر	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
١,٥	٥٠	١٠٠	١,١	٢٨٠	٠,١٥	٠,٠٥	٠,٠٨	٥
٠,٦	٢٢	٢٥	٠,٥	٥٤٠	٠,٠٤	٠,٠٨	٠,٠٢	٨
٠,٩	٧٩	٢٢	٢,٥	٢٢٠٠	٠,٠٨	٠,١	٠,٥	٣٠
٠,٦	٨١	٥٥	٣	٩٤٢٠	٠,١١	٠,٢	٠,٦	٥٩
٠,٩	٧٩	١٤	٢,٠	٣٠٠٠	٠,٠٧	٠,١٢	٠,٤	١١
١,٠	١٠٠	٢٩	٢,٥	٢٦٠٠	٠,٠٣	٠,٠٩	٠,٤	٣٤
٠,٦	١١	٢٧	٠,٦	١١٠٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٥	٢٣
٠,٧	٣٧	٣١	١	٣٠	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٣	٢٤
١,٤	٦٥	٤٤	١,١	٦٣٠	٠,٠٨	٠,١١	٠,٥	١٩
١,٤	١١	٢٥	٠,٤	٦٣٠	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٤	١٢٠
٢,٠	٤٣	٧٠	١	٢٠٠	٠,٣	٠,١٨	١,٧	٢٨
٠,٩	٢٢	٧٢	١,١	٩٠	٠,١١	٠,١	٠,٦	٦٩
١,٣	٢١	٤٤	٠,٨	٢٤٠٠	٠,٠٥	٠,٠٨	٠,٦	٨
٠,٧	١٠٠	٨٠	١	١٥	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٧	٧
١,٢	٥٦	٤٨	١,٣	٣٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٥	١٦
٠,٧	٥٠	٤٠	٠,٥	—	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٤	٧
٠,٥	٤٣	٤١	٠,٩	٢٦٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٤	٣١
١,٩	٤٧	٩٢	١,٧	٤٣٥	٠,١٧	٠,١٦	١,١	٨٢
١,٧	٢٠٠	٧٢	٤	٤٨٠٠	٠,١٥	٠,٢٨	١,٦	٧٥
٦,٣	١٠٨٠	—	٣١	٣٠٠	—	—	٢,٦	—

توكيب ١٠٠ جم من الجزء

النسبة المئوية	سعر					للكل ١٠٠ جم	
	ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوهيدرات		
الكوسة	١٦	٩٥	٠,٦	٠,١	٠,٤	٣,٩	
لفت	٣٢	٩٠,٩	١,١	٠,٢	٠,٧	٧,١	
اللوبيا خضراء	١٣٠	٦٥,٩	٩,٤	٠,٦	١,٤	٢٢,٧	
ملوخية	٦٦	٨٢,٤	٥	١	٢,٣	٧,٨	
وردق عنب	٩٧	٧٥,٥	٣,٨	١	١,٥	١٥,٦	
عيش الغراب	١٦	٩١,١	٢,٤	٠,٣	١,١	٤	
بقول جافة :							
بسلة جافة	٣٣٩	١١,٦	٢٣,٨	١,٤	٣	٦٠,٢	
ترمس جافة	٤٢٠	٩	٤٠	١٣	٣	٢٦	
عدس جاف	٣٣٩	١٢,٢	٢٤	١,٢	٢,٢	٦٠,٤	
فول مدمس	١٠٣	-	٩,٢	٠,٤	-	١٥,٦	
فول الصويا	٣٣١	٧,٥	٣٤,٩	١٨,١	٤,٧	٢٤,٨	
لوبيا جافة	٣٣٨	١١,٥	٢١,٤	١,٦	٣,٩	٦١,٦	
حمص شامي	٣٧٦	١١,٥	١٩,٢	٦,٢	٢,٠	٥٦,٧	
مخللات :							
زيتون أسود	١٩١	٧١,٨	١,٨	٢١,٠	٢,٨	٢,٦	
زيتون أخضر	١٣٢	٧٢,٢	١,٥	١٣,٥	٥,٨	٤	
خيار مخلل	١١	٩٣,٢	٠,٧	٠,٢	٣,٨	٢,١	
خل	١٢	-	-	-	٠,٣	٥	

الماكول من الأغذية

الياف	كا	فر	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	مجم	وحدات دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٥	١٥	١٥	٠,٤	٢٦٠	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٨	١٧
١,١	٤٠	٢٤	٠,٥	—	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٥	٢٨
	٢٧	١٨٢	٢,٥	٣٦٠	٠,٢٩	٠,٠٩	٠,٩	٣١
١,٥	٢٧٠	٦١	٥,٦	١٣٩٠٠	٠,٥	٠,٢٢	—	٨٠
٢,٦	٣٩٢	٤٤	٣,٩	١٧٩٠٠	٠,٢٦	٠,٠٨	—	١٢٠
٠,٩	٩	١١٥	١	—	٠,١	٠,٤٤	٤,٩	٥
٥,٤	٥٧	٢٨٨	٤,٧	٣٧٠	٠,٧٧	٠,٢٨	٣,١	٢
٩	٩٠	٤٥٤	٦,٣	—	٠,٢٤	٠,٤	٢,٦	—
١,٧	٢٤	٢٩٢	٧,٤	٥٧٠	٠,٥٦	٠,٢٤	٢,٢	٥
٥	٢٢٧	٥٨٦	٨	١١٠	١,٠٧	٠,٣١	٢,٣	—
٤,٠	١٦٤	٤٣٧	٦,٩	—	٠,٦٧	٠,٢٣	٢,٢	٢
٣,٤	١٣٤	٣٢٤	٧,٣	٤٥	٠,٤٦	٠,١٦	١,٧	١
١,٥	٨٧	١٧	١,٦	٦٠	اثر	اثر	—	—
١,٢	٨٧	١٧	١,٦	٣٠٠	اثر	—	—	—
٠,٤	٢٥	٢٠	١,٢	٣١٠	اثر	٠,٠٦	اثر	٦
—	٧	١٠	٠,٥	—	—	—	—	—

توكيب ١٠٠ جم من الجزء .

النسبة المئوية					سعر
كروايدرات	رماد	نمن	بروتين	ماء	لكل : جم ١٠٠
حبوب ومنتجاتها :					
٧٦,٨	٠,٨	٢,٦	٧,٨	١٢	٢٦٨ دقيق قمح
٦٦,٦		٢,٦	٩,٧		٢٢٨ دقيق ذرة
٤٩	٢,٥	٢,٦	٩,٣	٣٦,٦	٢٤٠ خبز بلدى قمح
٥٢	١,٧	٥,٧	٨,١	٣٥,٥	٢٧٠ خبز أفرنجى
٧٦,٥	٠,٧٠	١,٤	١٢,٨	٨,٦	٢٧٧ مكرونة جافة
٢٠,٢	٢,٥	٠,٦	٥,١	٦٠,٦	٤٩ مكرونة مطبوخة
٧٩,٤	٠,٤	٠,٣	٧,٦	١٢,٣	٢٦٤ أرز جاف
٢٥,٤	٠,٦	٠,١	٢,٤	٧١,٥	١١٦ أرز مطبوخ
٥٢,٢	٢	١٠,٦	٨,٢	٢٧	٢٤٢ بسكويت
٥٤,٤	٠,٩	٥	٧,٩	٣١,٨	٢٩١ كيك
٥١,٨	٥,٦	١١,٩	١٥,٩	١٣	٢٩١ كعك
نقل					
١١,٠	٢,٤	٦٥,٩	١٤,٤	٥,٣	٦٤٦ فندق
١٣,٠	١,٦	٧٣	٩,٤	٣	٦٩٦ بيكان
١٤	١	٣٤,٧	٣,٤	٤٦,٩	٢٥٩ جوز هند طازج
٥٣,٢	٠,٨	٣٩,١	٣,٦	٣,٣	٥٥٦ جوز هند مشور
١٥,٦	١,٧	٦٤,٤	١٥	٣,٣	٦٥٤ عين الجمل
٢٣,٦	٢,٧	٤٤,٢	٢٦,٩	٢,٦	٥٥٩ فول السوداني
٢٧,٠	٢,٧	٤٨,٢	١٨,٥	٢,٦	٥٧٨ كاشيناث

الماكول من الاغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين أ	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	امجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٠,٧	٦	١٧٨	١,٨	٢٤٠	٠,٢	٠,٠٦	١,٤	٠٠
	١٠	١٤٠	١	٠٠	٠,١٦	٠,٠٩	٠,٨	٠٠
١,٥	٩٦	٢٦٣	٢,٢	٠٠	٠,٣	٠,١٣	٣,٠	٠٠
٠,٢	٢٤	٧١	٠,٧	٠٠	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٩	٠٠
٠,٤	٢٢	١٦٥	١,٥	٠٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٢	٠٠
٠,٢	٩	٦٥	٠,٦	٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٥	٠٠
٠,٢	٢٤	١٣٦	٠,٨	٠٠	٢٠,٠	٠,٠٣	٣,٨	٠٠
٠,١	٨	٤٣	٠,٣	٠٠	٠,٠٥	٠,٠١	١,١	٠٠
٠,٢	٢١٨	١٩٣	٠,٥	٠٠	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٥	٠٠
٠,٢	٢٨	١١٠	١,٤	٥٢٠	٠,٠٥	٠,١٥	٠,٢	٠٠
١,٨				١١٦	٠,١٤	٠,٠٧	٠٠	٠٠
٢,١	١٨٦	٦٩٣	٣,٤	٠٠	٠,٨٦	٠٠	٠٠	٠٠
٢,٢	٧٤	٣٢٤	٢,٤	٥٠	٠,٧٢	٠,١١	٠,٩	٢
٣,٢	٢١	٩٨	٢,٠	٠٠	٠,١	٠,١	٠,٢	٢
٤,١	٤٣	١٩١	٣,٦	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٢,١	٨٣	٣٨٠	٢,١	٣٠	٠,٤٨	٠,١٣	١,٢	٣
٢,٤	٧٤	٣٩٣	١,٩	٠٠	٠,٣	٠,١٣	١٦,٢	٠٠
١,٣	٤٦	٤٢٨	٥,٠	٠٠	٠,٦٣	٠,١٩	٢,١	٠٠

تركيب ١٠٠ جم من الجوز

النسبة المئوية	سعر				
	ماء	بروتين	دهن	رماد	كربوهيدرات
وزن	٥٩٧	٤.٧	١٨.٦	٥٤.١	٢.٠
فستق	٦٢٧	٦.١	٢٠	٥٣.٨	٢.٧
منتجات سكرية :					
سكر غير مكرر	٢٧	٣.٠	٠.٠	٠.٠	١.٢
سكر قصب	٢٨٥	٠.٥	٠.٠	٠.٠	٠.٠
عسل نحل	٢٩٤	٢.٠	٠.٣	٠.٠	٠.٢
عسل أسود	٢٩٣	٢١.٢	٠.٠	٠.١	٧.٧
مرين ومرملاد	٢٧٨	٢٨	٠.٥	٠.٣	٠.٤
حلاوة طحينية	٤٤٩	٠.٠	١	٢٥	٠.٠
شيكولاتة حلوة	٤٧١	١.٤	٢	٢٩.٨	١.٤
شيكولاتة باللبن	٥٠٣	١.١	٦	٣٣.٥	١.٧
طولي	٤١٥	٧	٢.٩	١١.٦	١
ماء غازية	٤٦	٨٨	٠.٠	٠.٠	٠.٠
دهون وزيت :					
زيت	٧١٦	١٥.٥	٠.٦	٨١	٢.٥
مسلي طبيعي	٨٥٥	٠.٠	٠.٠	٩٥	٠.٠
زيت او مسلي نباتي	٨٨٤	٠.٠	٠.٠	١٠٠	٠.٠
مرجرين	٧٢٠	١٥.٥	٠.٦	٨١	٢.٥
شحم خنزير	٩٠٢	٠.٠	٠.٠	١٠٠	٠.٠
مايونيز	٧٠٨	١٦	١.٥	٧٨	١.٥

الماكول من الاغذية

الياف	كا	فو	ح	فيتامين ا	ثيامين	ريبوفلافين	نياسين	فيتامين ج
جم	مجم	مجم	المجم	وحدة دولية	مجم	مجم	مجم	مجم
٢,٧	٢٥٤	٤٧٥	٤,٤	٠	٠,٢٥	٠,٦٧	٤,٦	٠٠
١,٩	٢٤٠	٠٠	١٤	١٠٠	٠,٨	٠,٢٤	١,٥	٠٠
٠٠	٧٦	٢٧	٢,٦	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٥	١٦	٠,٩	٠٠	اثر	٠,٠٤	٠,٢	٤
٠,٤	٤٠٠	٨٠	١٠	٠٠	٠,٠٤	٠,١٥	١,٤	٠٠
٠,٦	١٢	١٢	٠,٣	١٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	٦
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
١,٤	٦٣	٢٨٧	٢,٨	٣٠	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٦	٠٠
٠,٥	٢١٦	٢٨٣	٤,٠	١٥٠	٠,١	٠,٣٨	٠,٣٨	٠٠
٠٠	١٣٦	٩٠	٢,٣	١٧	٠,٠٢	٠,١٤	٠,١	اثر
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٢٠	١٦	٠٠	٣٣٠٠	اثر	٠,٠١	٠,١	١
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٢٠	١٦	٠٠	٣٣٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
٠٠	١٩	٦٠	١	٢١٠	٠,٠٤	٠,٠٤	٠٠	٠٠

بسم الله الرحمن الرحيم

مؤلف هذه الموسوعة

* دكتور / محمد كمال السيد يوسف .

* من مواليد طهطا (سوهاج) فى ٢٨ / ٢ / ١٩٣٨ .

* حصل على درجة بكالوريوس علوم وتكنولوجيا الأغذية بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى نور يونيو سنة ١٩٥٨ من جامعة الإسكندرية - وكان ترتيبه الأول .

* حصل على جائزة محمد محمود جلال التى تمنحها جامعة الإسكندرية الأول لالخريجين فى كلية عام ١٩٥٨ .

* حصل على الميدالية الذهبية التى تمنحها جمعية خريجي الكليات الزراعية بالقاهرة لأول خريجي كليات الزراعة بمصر فى نوفمبر سنة ١٩٥٨ .

* نال درجة الدبلوم العالى فى كيمياء وتكنولوجيا اللحوم فى ديسمبر سنة ١٩٦٠ بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى من كلية تكنولوجيا اللحوم بموسكو .

* حصل على درجة الدكتوراة فى العلوم التكنولوجية (كيمياء وتكنولوجيا اللحوم) فى يونيو سنة ١٩٦٢ من كلية تكنولوجيا اللحوم بموسكو وكان أصغر مبعوث مصرى يحصل على هذه الدرجة (٢٤ سنة وأربعة شهور) .

* حصل على جائزة التفوق لأحسن دارس أجنبى فى الاتحاد السوفيتى عام ١٩٦١ .

* تدرج فى الوظائف الجامعية بجامعة أسيوط منذ ٢١ نوفمبر سنة ١٩٥٨ معيداً فمدرساً فأستاذاً مساعداً حتى شغل درجة الأستاذية فى علوم وتكنولوجيا الأغذية عام ١٩٧٢ وهو فى الخامسة والثلاثين من عمره . كان أصغر أستاذ فى الجامعات المصرية .

* عمل رئيساً لقسم علوم وتكنولوجيا الأغذية منذ عام ١٩٦٨ وحتى عام ١٩٦٩ .

* عمل أستاذاً زائراً بمعاهد بحوث بمعاهد اللحوم بكل من ألمانيا الغربية ، وهولندا ،

والدانمارك من سبتمبر سنة ١٩٦٢ الى أغسطس سنة ١٩٦٣ .

* أعير خبيراً للهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض في الفترة من أكتوبر سنة ١٩٧٧ الى سبتمبر سنة ١٩٨١ .

* حصل على ميدالية الملك فيصل من الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض - المملكة العربية السعودية - تقديراً لكفائة في مجال التقييس الغذائي وضبط الجودة .

* يشارك في وضع المواصفات القياسية الدولية وتشريع وتقنين الأغذية منتجاتها في اللجنة الدولية لاستور الأغذية لاستور منذ عام ١٩٧٩ .

* شارك في أكثر من ٥٠ من المؤتمرات الدولية والأقليمية والمحلية في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .

* أنشأ مدرسة علمية متميزة في مجال كيمياء وتكنولوجيا اللحوم بجامعة أسيوط منذ عام ١٩٦٣ وأشرف على العديد من رسائل الدكتوراة والمجستير في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية .

* له أكثر من ١٧٥ بحثاً منشوراً في المجلات العالمية والمحلية في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .

* قام بزيارات علمية لمعظم الجامعات ومعاهد البحوث المتخصصة في مجال علوم وتكنولوجيا الأغذية في الولايات المتحدة الأمريكية ، والاتحاد السوفيتي ، وسويسرا ، واستراليا ، وكندا ، والمانيا الغربية ، والسويد والدنمارك ، والنرويج ، وهولندا وبلجيكا ، وبلغاريا ، وتشيكوسلوفاكيا ، والفلبين ، وتايلاند ، واليونان ، وإيطاليا ، والأردن ، والكويت ، والمملكة العربية السعودية وفرنسا وألبانيا .

* رشحته جامعة أسيوط لنيل جائزة الاتحاد العالمي للغذاء لعام ١٩٨٨ وجائزة الغذاء العالمية المقدمة من معهد ونروك بالولايات المتحدة الأمريكية لعام ١٩٩٢ .

كتب الدار العربية للنشر والتوزيع

● فى علوم وتكنولوجيا الأغذية :

- أساسيات كيمياء الأغذية جون. م. دى مان
- أسس علوم الأغذية جون. ر. نيكسون - لويس رونسيغالى
- الطريق الى الغذاء الصحى مصطفى عبد الرزاق نوفل
- المواد الحافظة للأغذية إيرش لوك
- الاتجاهات الحديثة فى تصنيع وتداول الأغذية المجمدة يوسف محمد الشريك وآخرون

● فى التغذية :

- علم التغذية العامة (أساسيات فى التغذية المقارنة) حامد النكورى - خضر المصرى
- الغذاء بين المرض وتلوث البيئة أحمد عيد المنعم عسكر - محمد حتوت
- الأطعمة ودورها فى التغذية والجدول الغذائية مصطفى كمال مصطفى
- التغذية الصحية للإنسان ر. م. موترام
- الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان محمد كمال السيد يوسف
- أنت والرجيم الغذائى محمد كمال السيد
- معجم الصناعات الغذائية والتغذية محمد فهمى صديق - محمد عبد القادر أحمد
- عداد السعرات للاستعمال فى مصر والبلاد العربية مصطفى ميمش - هانلوراديتز

● للدار العربية كتب أخرى فى :

- المحاصيل والبساتين - النبات وأمراض النبات - تربية النبات - التربة والأراضى - الإنتاج الحيوانى - الحيوان - الحشرات - الميكروبيولوجى - الوراثة - العلوم الهندسية - تلوث البيئة - الطبيعة - التربية وعلم النفس - العلوم الطبية. كتب أخرى تقوم الدار بتوزيعها.

الدار العربية للنشر والتوزيع ٣٢ ش عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت : ٢٦٢٥١٥٢ - ٢٦٢٣٣٧٧